

Ástfangnir villingar

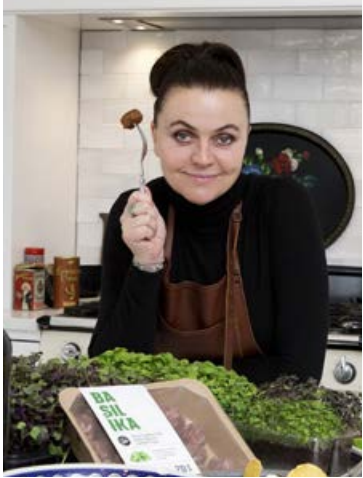
Listakonan Ellý Ármanns fann ástina handan við Hornið þegar hún bjó ein í litlu herbergi í miðborginni. Hún ætlaði alls ekki að eignast kærasta og hvað þá að gifta sig komin yfir fimmtugt – en svo byrjaði ævintýrið.

– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

SEM GLEÐJA



Stórleikkonan Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir kann að meta lystisemdir lífsins og finnur þær á ótrúlegustu stöðum, í Rúmfatalagernum og í Fischersundi. Hér deilir hún með lesendum fimm hlutum sem gleðja hana í skammdeginu.

1 Píanóið hennar mömmu

Píanóið hennar mömmu, sem stendur hér í stofunni minni, skemmtir mér daglega með tilveru sinni. Mér finnst gaman að setjast niður og glamra eitthvað helst daglega og svo tilheyrði píanóið mömmu svo það gerir væntumþykjuna enn meiri. Ég bóna það stundum með tréólú sem ég sniffa í leiðinni og ferðast þá fyrirhafnarlítið aftur í tímann.

2 99 kr. kertin

99 kr. kertin í Rúmfatalagernum eru æði og eru í daglegu brúki meðan svona dimmt er á kvöldin. Ég kveiki líka á kerti á matarborðinu á morgnana til að milda harðneskjulegt skammdegið. Skemmtilegast finnst mér að gera stórinnskaup, kaupa nokkra tugi í einu í öllum litum og spreða þeim í alla tiltæka kertastjaka.

3 Fischer-reykelsin

Reykelsin hans Sigurrósa-Jónsa sem fást í Fischer Iimhúsi í Fischersundi eru höfug, ágeng og æsandi. Dularfyllri en flest og sannarlega dularfyllri en Dularfullu bækurnar eftir Enid Blyton.

4 Möndluolía

Möndluolían frá NOW á allan skrokkinn alla daga ársins. Nudda henni af þrótti inn í húðina og ekki er verra að bursta hana með grófum burstu eða hanska inn að beini.

5 Taflíð úr Kolaportinu

Taflíð sem ég keypti í Kolaportinu fyrir skemmstu. Það hefur verið í daglegri notkun meðal allra heimilismanna en það skal viðurkennt að mér fer fremur aftur en fram við taflmennskuna.

Hvað ef kærastinn er hrotti?

Erla Hlynsdóttir, aðstoðarritstjóri DV, heimsótti Neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis og gerir heimsókninni skil í grein í blaðinu í dag. Hún ræðir meðal annars við verkefnastýrur Neyðarmóttökunar sem segja markaleysið í samskiptum kynjanna og hversu þaulskipulögð brotin eru vera stórt áhyggjuefni. Aukning er í nauðgunum þar sem fleiri en einn eru gerendur en 12 atvik eru skráð árið 2020. Alls hafa 130 atvik kynferðisofbeldis verið skráð á neyðarmóttökunni árið 2020.

Markaleysið er sterk ábending. Það einkennir svo margt. Að það megi grípa í klof án afleiðinga á skemmtistað, að það megi tala niðrandi og vera með kynferðislegt tal við samstarfsmann í lyftunni undir því yfirskini að það sé grín. Hvað er fyndið við að grípa í klof eða segja dónasögur?

Eða þrýsta á einstakling að veita eitthvað sem er ekki í boði. Þrýsta á fólk með frekju og nýta sér ástand þess og brjóta niður andann – allt til að fá vilja sínum framengt.

Þetta er ekki endilega ókunnugur einstaklingur sem lætur svona. Þetta er hugsanlega nýi kærastinn sem þú kynntir fyrir fjölskyldunni í síðustu viku. Hann kom með blóm, brosti blítt og sló í gegn. Tikkaði í öll boxin.

Nema þetta sem maður ræðir ekki. Kynlífið og markaleysi. Þetta óþægilega sem virðist vera að stigmagnast. Hann hættir ekki að biðja um óþægilega hluti. Kannski hættir það ef hann fær það sem hann vill? Kannski vill hann bara prófa einu sinni?

Hvað ef þetta er bara byrjunin?

Hvernig útskýrir maður það fyrir fjölskyldunni að kærastinn sé ekki lengur velkominn því hann sé hrottalegur í kynlífi og dragi úr sjálfstrausti viðkomandi?

Kynferðislegt ofbeldi í nánnum samböndum er staðreynd – jafn-

Hvað ef þetta er bara byrjunin?

vel í nýju sambandi hjá ungu fólki. Fólk er gerður upp tepruskapur og stanslaust ýtt á að viðkomandi fari yfir mörkin. Síð eigin mörk. „Gefi leyfi“ fyrir því að það sé brotið á viðkomandi. Það er ofbeldi.

Mörkin eru alltaf færð lengra og lengra með klám- og kynlífsvæðingunni. Verkefnastýrur neyðarmóttökunar segja suma brotþola lýsa því sem hljómar eins og klámmynd, ofbeldið sé mikið og leitast eftir að niðurlægja.

Hvað telst eðlilegt í kynlífi er ef til vill ekki svo ljóst þegar fólk er í óheilbrigðu sambandi og stöðugt verið að þrýsta á mörkin. Jenný Valberg, ráðgjafi hjá Kvennaathvarfinu, orðaði mörkin vel í viðtali við DV síðastliðið sumar. „Allt það sem þér líður vel með og ert róleg með er eðlilegt. Allt annað sem er verið að nuða, suða og pressa og hvetja þig til að gera umfram það sem þér líður vel með og ert róleg með, er kynferðislegt ofbeldi.“

Algengt er að ofbeldismaðurinn hóti að hætta með viðkomandi því hann eða hún sé svo mikil tepra. Þannig séu mörkin sífellt færð lengra. Maka sé jafnvel byrjað lyf til þess að hægt sé að brjóta á viðkomandi. Já, það gerist í nánnum samböndum á Íslandi.

Veruleikinn er að kynferðislegt ofbeldi er víða – líka heima hjá „hamingjusama“ parinu á Instagram. ■

Íslandsmet í móðgi

SVART HÖFÐI

Svarthöfði er ekki frá því að það sé orðið að nýrri þjóðaríþrótt að móðgast yfir öllu mögulegu og ómögulegu. Þeir sem eru færastir í íþróttinni eru löngu búnir að móðgast yfir öllu sem þeim sjálfum viðkemur og eru því nauðbeygðir að annaðhvort hætta að móðgast eða færa út kvíarnar.

Fjöldi kvenna móðgaðist fyrir nokkru út af auglýsingu Ölgerðarinnar fyrir gosdrykkinn Kristal. Þótti framsetning í auglýsingunni vera of kynferðisleg og fyrrisætan líta út fyrir að vera ólöggráða. Á daginn kom að umrædd stúlka var lögráða, bara smá-vaxin og fíngerð, og steig móðir hennar fram opinberlega og tók fram að með því

að kalla auglýsinguna viðbjóð og of kynferðislega væri verið að smána dóttur hennar.

Ásthildi Sturludóttir, bæjarstjóra Akureyrar, varð það á að gleðjast yfir góðum árangri bæjar síns í baráttunni við COVID-19 og sagði þá duglega í sóttvörnum. Höfuðborgarþingur tóku það óstínt upp og ákváðu að móðgast yfir því að með þessu væri hún að gefa til kynna að Reykvíkingar væru ekki duglegir. Þarna þurfti einbeittan brotavilja til að móðgast enda deginum ljósara að Ásthildur meinti ekkert illt með orðum sínum.

Svo má ekki gleyma því þegar Kristján Þór Júlíusson landbúnaðar- og sjávarútvegsráðherra sagði að það að vera bóndi væri lífsstíll. Þá ákváðu allir og amma þeirra að móðgast yfir því að starf bóndans

væri kallað tómstundagaman, þó að það þurfi ekki greindarvísitölu yfir 100 til að skilja að þarna var ekki ætlun Kristján að móðga heldur benda á það að starf bóndans er sólarhringsvinna, alla daga ársins, og því mætti vissulega líta á það sem lífsstíll.

Svo eru það besserwiserarnir sem sitja allt of þétt og allt of margir saman á krám og laumast til að halda fjölmenn matarboð sem frussa út úr sér sauvignon blanc-inu því að þingmaður fór í golf, eða fór og hitti vinkonur, eða fór á listsýningu.

Innan vissra hópa samfélagsins er þetta orðin leið til að afla sér vinsælda. Hversu duglegt þú ert í að móðgast hefur bein áhrif á hversu mikið þú getur verið metið meðal hópa svonefndra aktívista. Aðilar sem berjast

fyrir jafnrétti kynjanna hafa ratað á síður fjölmiðla fyrir að móðgast yfir orðalagi annarra sem þeir telja smána konur. Þessir sömu aðilar gerast svo sekir um sambærilegt orðalag en móðgast þá yfir því að aðrir móðgast yfir þeirra orðum þar sem klárlega var ekkert illt meint með því.

Því allir vilja móðgast, en enginn vill vera sá sem móðgar.

Það er þetta með að sjá flísina í auga annarra en vera með öllu blindur fyrir bjálkanum í sínu eigin auga. Það er auðvelt að móðgast, en enginn tekur mark á ykkur ef þið ætlið að móðgast yfir öllu. Annars fer bara fyrir ykkur eins og drengnum sem kallaði úlfur, úlfur, og þegar þið virkilega móðgast og hafið rétt á því, verða allir hættir að hlusta. ■

ALVÖÖRU ÚTSALA



Verð áður 32.995
26.396

Lavor SMT 160 ECO
2500W, 160 bör (245 m/túrbóstútt)
510 L/klst.
Þrjár stillingar: mjúk (t.d. víður), mið (t.d. bill) og hörð (t.d. steypa).

20% AFSLÁTTUR



Hleðsluskrúfuvél
PSCS 11-12V 22Nm
6.956
Áður 8.695 kr.

20% AFSLÁTTUR

Joker 1400W
Ryk-/blautsuga
9.746
Áður 12.995 kr.

25% afsláttur



Gólfefnaúrval

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

20-60% AFSLÁTTUR

Frá kr. **997** pr. m²

Harðparket,
víniparket og flísar



20% AFSLÁTTUR

Fjölnota tæki
PMTS 10-20V
5.000-19.000 rpm
11.896
Áður 13.995 kr.

15% AFSLÁTTUR



CERAVID



20% AFSLÁTTUR

3-6 lítra hnappur
CERAVID SETT
WC - kassi, hnappur og hæglokandi seta.
Þýsk gæðavara
36.716
Áður kr. 45.895



Glerþil 75x220x8
álhlöðar/ryðfrítt stál
14.993
Áður kr. 19.990

Glerþil 95x220x8
19.496
Áður kr. 25.995

25% AFSLÁTTUR

BoZZ sturtuhurð
6mm hert gler,
ál rammi
80x205 **14.337**
Áður kr. 23.895

90x205 **14.937**
Áður kr. 24.895

40% AFSLÁTTUR

LÝKUR UM HELGINA

Frábær birta



20% AFSLÁTTUR

Vatnsþétt LED
útiljós / bílskúrsljós
28W 60cm **2.994** Áður kr. 3.790
56W 120cm **4.792** Áður kr. 5.990
70W 150cm **6.072** Áður kr. 7.590



25% AFSLÁTTUR

LuTool
stein/við/járn sög
600W
12.439
Áður 16.585 kr.

25% AFSLÁTTUR

FORESTER BLÁ
Snjóskófla PRO ALU
2.996
Áður kr. 3.995



20% AFSLÁTTUR

Guoren Sturtuset
með hitastýrdum
blöndunartækjum
28.425
Áður kr. 37.900

Oliufylltur rafmagnsofn 2000W
7.828
Áður 9.785 kr.



BoZZ sturtuklefi
m/stöng, blöndunartækjum og brúsu
80x80x200 **46.396**
Áður kr. 57.995
90x90x200 **52.496**
Áður kr. 69.995
m/hitastýrdum blöndunartækjum

20-25% AFSLÁTTUR

Fánlegir rúnaðir og ferkantaðir



20% afsláttur

AQUA 25 badmálning st. A, 10 lítrar
7.996
Áður 9.995 kr.
0,9 ltr. **1.756** Áður kr. 2.195
3,7 ltr. **4.316** Áður kr. 5.395



20% afsláttur

Colorex Vagans PRO
St. A innimálning 9L
6.796
Áður 8.495 kr.
2,7 ltr. **2.396**
Áður kr. 2.995



20% afsláttur

Colorex Projekt 10,
10 lítrar (Málarahvitt)
6.796
Áður 8.495 kr.



20% AFSLÁTTUR

Rafmagnshitablásari
hobby 2kW 1.f.
1.996
Áður 2.495 kr.



20% afsláttur

Rafmagnshitablásari, 2Kw 1 fasa **5.676** Áður 7.095 kr.
Rafmagnshitablásari, 3Kw 1 fasa **7.748** Áður 9.685 kr.
Rafmagnshitablásari, 5Kw 3 fasa **12.292** Áður 15.365 kr.
Rafmagnshitablásari, 9Kw 3 fasa **17.412** Áður 21.765 kr.
Rafmagnshitablásari, 15Kw 3 fasa **25.988** Áður 32.485 kr.

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

- 1** Einar bendir á það hver John Snorri er í raun og veru – „Honum datt þetta ekki í hug í einhverri miðaldrakrísu“ Einar Bárðarson benti á að fjallgöngugarpurinn John Snorri Sigurjónsson væri einn reyndasti fjallamaður heims.
- 2** Svala og Kristján gistu í plastkúlu og birtu djarfar myndir Svala Björgvinsdóttir hélt upp á 44 ára afmælið með unnusta sínum, Kristjáni Einari.
- 3** Hávær orðrómur um Pfizer-sendingu vekur umtal meðal Íslendinga Orðrómur gekk um að fjöldi bóluefnaskammta væri að berast til landsins frá Pfizer.
- 4** Drífa flutti til Tenerife með fjölskylduna – Kostnaðurinn minni en fólk heldur Athafnakonan Drífa Björk Linnét flutti til Tenerife fyrir nokkrum vikum ásamt fjölskyldu.
- 5** Hafa setið undir ásökunum um gróft kynferðisbrot – „Ég hélt fyrir leggöngin og hann stökk á mig“ 433 tók saman lista yfir frægustu knattspyrnumennina sem hafa verið sakaðir um nauðgun en ekki hlotið dóm.
- 6** Hefur sprungið út eftir framhjáald á Íslandi – „Menn lifa og læra“ Phil Foden, leikmaður Manchester City, er betri en nokkrum sinni fyrr.
- 7** Íslendingar glíma við hættulegri faraldur en COVID – „Við verðum að fara að opna augun fyrir því“ Lukka Pálsdóttir sjúkrahjálfari telur sykursýki meiri ógn en COVID.
- 8** Mikil reiði meðal íbúa á Akranesi – „Gjörsamlega óásættanlegt“ – „Ég hef vonda tilfinningu gagnvart þessu öllu“ Íbúar Akraness eru ósáttir við bætur sem þeim voru boðnar eftir sementsgös frá sementstanki við höfnina.
- 9** Keypti sér kjól á netinu og varð fyrir vonbrigðum – „Sýndi meira en hún vildi“ Kona nokkur pantaði kjól á netinu sem passaði hræðilega á hana.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Ekkert spurst til Johns Snorra

Ekkert hefur spurst til fjallagarpsins Johns Snorra Sigurjónssonar, eftir að hann lagði af stað frá þriðju búðum fjallsins K2 og stefndi á toppinn. Það var síðast um klukkan fimm aðfaranótt síðasta föstudags að til hans fréttist. Þá hafði súrefnis-kútur bilað hjá ferðafélaga hans sem sneri við aftur í þriðju búðirnar.

Enginn Pfizer-samningur

Margir Íslendingar urðu fyrir gífurlegum vonbrigðum í vikunni þegar ljóst varð að ekkert yrði af samkomulagi við lyfjafyrirtækið Pfizer um að senda til landsins gífurlegt magn af bóluefni til að rannsaka hjarðónæmi. Lyfjaframleiðandinn taldi Ísland ekki henta í rannsókn hjarðónæmis þar sem of fá tilfelli COVID-19 greinast hér á landi um þessar mundir. Heilbrigðisráðherra er þó vongóð um að meirihluti þjóðarinnar verði bólusetur í sumar en Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, efast um að þeim áfanga verði náð fyrr en á næsta ári.

Íslenska hjá Disney

Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, sendi bréf til streymisveitunnar Disney+ þar sem hún skoraði á fyrirtækið að bjóða upp á íslenskar talsetningar á veitunni. Henni hefur nú borist svar þar sem fyrirtækið sagðist vinna hörðum höndum að því að bjóða upp á íslenskar talsetningar og væri vinnan langt komin.



Barnaverndarnefnd kærð til lögreglu

Starfsmenn Barnaverndar Reykjavíkur og Barnaverndarnefnd Reykjavíkur hafa verið kærð til lögreglu fyrir brot á hegningarlögum. Starfsmenn eru sakaðir um að hafa ítrekað og endurtekið haldið fram ósannindum og rangindum í skýrslum og byggt ákvarðanir á umræddum gögnum. Starfsmenn eru sagðir hafa verið meðvitaðir um að þeir væru með rangar upplýsingar. Með þessum hætti segir í kærðu að barnaverndarnefnd hafi kerfisbundið nýtt ósannindi til að kasta rýrð á móður í þeim tilgangi að svipta hana forsjá barna hennar.

Krár og spilakassar opnuð

Barir, krár og spilakassar máttu opna fyrir starfsemi sína að nýju á mánudag þegar nýjar reglur um sóttvarnir tóku gildi. Enn er þó 20 manna samkomutakmörkun í gildi en fjölda-hámörk í til dæmis líkamsrækt og sviðslistum voru hækkuð. Fjá tilfelli COVID-19 eru nú að greinast dag frá degi en sóttvarnalæknir hefur gefið út að hægt þurfi að fara í afléttingar til að veiran fari ekki aftur af stað.

Sara með þeim bestu

Sara Björk Gunnarsdóttir, landsliðsfyrirliði í knattspyrnu, er á meðal tuttugu bestu knattspyrnukvenna ársins 2020 að mati knattspyrnutímaritsins FourFourTwo. Við gerð listans hafði tímaritið samband við 27 íþróttablaðamenn víðs vegar um heiminn og að jafnaði var Sara Björk í 15.-16. sæti. Í umfjöllun listans segir að Sara hafi spilað með tveimur af stærstu liðum Evrópu og skorað í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu á síðasta ári. Hún hafi einstaka hæfileika til að finna pláss á miðju vallarins og hæfileiki hennar til að taka við boltanum á þröngu svæði sé til fyrirmyndar.



MoReq2

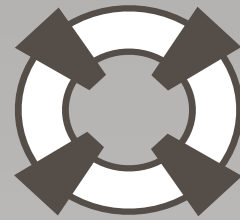
Hagkvæmar lausnir með áherslu á rekjanleika, auðveldan aðgang og gagnsæi.



OneSystems bjóða heildarlausn í skjalamálum fyrirtækja og sveitarfélaga og þjónustu við viðskiptavini og íbúa þeirra

1 SYSTEMS
one®
www.one.is

OneSystems - sími: 660 8551 | fax: 588 1057 | www.one.is | one@one.is

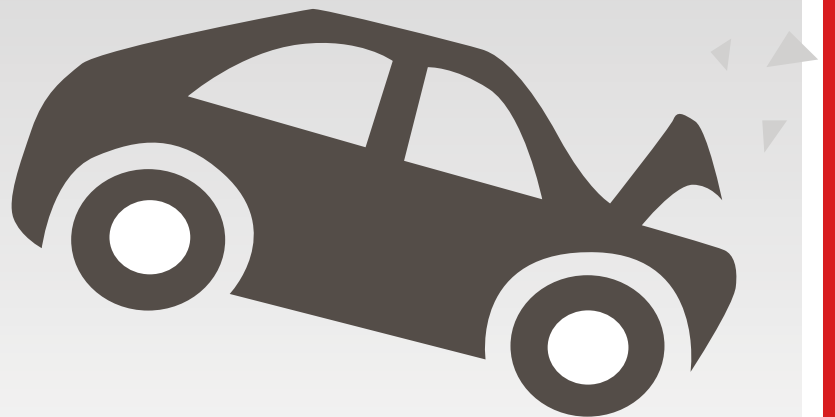


Ert þú klár á þínum bótarétti?

Ef þú lendir í umferðarslysi, hvort heldur sem er farþegi eða ökumaður, er mjög ríkur réttur á bótum frá tryggingafélagi. Ekki skiptir mái hvort ökutækið sé dæmt í rétti eða órétti né heldur hvers konar ökutæki um ræðir.

Kannaðu rétt þinn! Þú greiðir enga þóknun nema bætur fáist greiddar.

Skoðaðu tryggingarettur.is



 **TRYGGINGARÉTTUR**

Áralöng reynsla • Fagleg vinnubrögð



TRYGGINGARÉTTUR • Hofsbót 4, 2. hæð • 600 Akureyri
Kalkofnsvegur 2, Hafnartorgi • 101 Reykjavík
S. 419 1300 • tryggingarettur.is

Jón Stefán Hjaltalín,
lögmaður

MARTRÖÐ Í MANNAUÐSMÁLUM Á HJÚKRUNARHEIMILUM LANDSINS

Starfsmenn hjúkrunarheimila landsins lýsa ófremdarástandi í stjórnunarháttum og segja stéttaskiptingu viðgangast innan heimilanna. Ofbeldi og kúgun eru daglegt brauð á nokkrum deildum. Algengast er að stjórnendur séu hjúkrunarfræðingar.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



DV hefur undanfarið skoðað rekstur hjúkrunarheimila á höfuðborgarsvæðinu. Í september sagði DV til að mynda frá ofbeldi, einelti, kynferðislegu áreiti og viðvarandi sinnuleysi yfirmanna á hjúkrunarheimilinu Skjóli. Bar starfsmönnum, sem DV ræddi við á Skjóli síðasta haust, saman um að fyrst og fremst væri um að kenna einni manneskju og stjórnunarháttum hennar. Var það nokkurs konar „rauður þráður“, ef svo má á orði komast í sögum starfsmanna. Sá starfsmaður hefur síðan lokið störfum og segir starfsfólk umhverfið hafa lagast þó enn sé þörf á úrbótum.

Nú er ljóst að þessi sami rauði þráður teygir anga sína yfir til fleiri einkarekinna hjúkrunarheimila. DV hefur undanfarið rætt við starfsmenn fjögurra hjúkrunarheimila á höfuðborgarsvæðinu og ber fólki saman um að gríðarlegar brotalamir séu á stjórnunarháttum og víða sé pottur brotinn í rekstri heimilanna.

Lýsa harðneskjulegri stéttaskiptingu

Þetta birtist einna skýrast í því að sömu vandamálinum er lýst svo til hvar sem stigið er niður fæti. Á Hömrum í Mosfellsbæ er þó ástandið einkar slæmt ef marka má lýsingar nokkurra starfsmanna þar. Líkt og áður segja viðmælendur DV að við einn tiltekinn stjórnanda sé að sakast, en yfirstjórn lætur svo undir höfuð leggjast að grípa til aðgerða þegar á þetta er bent.

Svo til allir viðmælendur lýsa mikilli og harðneskjulegri stéttaskiptingu, þar sem hjúkrunarfræðingar eru efstir í valdastiganum, menntað umönnunarfólk í miðjunni og loks ómenntað umönnunarstarfsfólk á botninum. Í ofanálag er mikil undirmönnun.

Viðmælendur á Hömrum lýsa því svo að verkefnin færast sífellt neðar í þennan valdapýramída. „Við erum látin gefa lyf, sem á ekki að vera í okkar verkahring. Það hefur til dæmis komið fyrir að



Hamrar er ein deild Eirar, sem rekur hjúkrunarheimilin Eir, Hamra og Eirhamra.

MYND/ERNIR

ófaglært starfsfólk hefur gefið röng lyf. Slíkt getur bæði verið hættulegt fyrir sjúklinginn af augljósum ástæðum, en líka hættulegt fyrir einstaklinginn sem um ræðir ef hann er þarna að taka að sér verkefni sem hann má ekki sinna með þeim afleiðingum að heimilismaður veikist eða deyr.“ Þannig lýsir einn umönnunarstarfsmaður ástandinu á Hömrum. „Ófaglærðu starfsfólki er svo sagt að taka tillit til þess hvað sé mikið að gera hjá hjúkrunarfræðingum og yfirmönnum. Það er náttúrulega fáránlegt, því það er miklu meira að gera hjá starfsfólki í umönnun.“ Viðmælandinn segist jafnframt hafa fyrir því sönnur að ófaglært starfsfólk hafi verið látið aðstoða við að koma þvagleggjum fyrir.

„Ruslatunna“ leiðinlegra verkefna

Þetta er býsna algengt umkvörtunarefni, þ.e. verkefnaskiptingin, og er sagan víðast sú að ófaglærða umönnunarstarfsfólkið upplifir sig sem „ruslatunnu“ verkefnanna. Öll verkefni, sem eru á einhvern hátt leiðinleg eða ekki eftirsóknarverð, endi á þeirra herðum. Þegar tekin var ákvörðun um það á Hömrum

að fara að bjóða upp á að þvo þvott heimilismanna var ófaglærða umönnunarstarfsfólki tekið á tal og látið skrifa undir blað þar sem því verkefni var bætt við vinnulýsingu þess. Skilaboðin voru þá skýr: „Skrifaðu undir eða þú verður rekin.“ „Það kom aldrei til tals að ráða sérstakan starfsmann í þvottinn eða betrumbæta þvottaaðstöðuna. Nú er þvottur heimilisfólks þveginn, af umönnunarstarfsfólkinu, í örfáum þvottavélum.

Á Hömrum er jafnframt lítil eða engin vinnuástaða. „Það er ekkert mótuneyti fyrir starfsmenn, það er bara vinnuherbergi. Við erum hvött til þess að borða okkar mat með heimilismönnum og nota tækifærið og spjalla við þau og slíkt.“ Annar sagði söguna svona: „Ef við borðum inni í vinnuherbergi kemur deildarstjórinn oft æðandi inn og hrifsar í fólk og beinir þeim fram í matsal að sitja með heimilisfólki, spjalla við það og þúsla. Það eru ekkert allir sem vilja borða matinn sinn með heimilisfólkinu. Auðvitað vill maður allt gott fyrir það góða fólk gera, en við erum samt í vinnunni og eigum að fá okkar matarhlé eins og aðrir.“

Óttast að slasast í vinnunni

Á Hömrum er pláss fyrir 33 íbúa. Þar af eru 11 á svokallaðri heilabilunardeild. Samkvæmt lýsingu starfsmanna þar eru störfin misþung, bæði líkamlega og andlega. Segja starfsmennirnir sem DV ræddi við að heilabilunardeildin sé gríðarlega erfið um þessar mundir. Þar er mjög margt veikt fólk sem þarfnast mikillar athygli og umönnunar. „Fólkið er órólegt og óáttað sem leiðir til ógnandi og ofbeldishegðunar hjá nokkrum einstaklingum þar. Þrátt fyrir að aðstæður séu með þessum hætti er ekki fjölgað neitt í starfslíði. Tvær manneskjur á kvöldvakt að vinna með þessum ellefu einstaklingum. Ástandið er einfaldlega hættulegt.“

Dæmi er um að heilabilaðir einstaklingar hafi beitt bæði annað heimilisfólk og starfsfólk alvarlegu ofbeldi á hjúkrunarheimilum. Sem dæmi er aðeins liðin rétt rúm vika síðan dómur féll við Héraðsdóm Vestfjarða í máli einstaklings sem slasaðist alvarlega eftir árás fatlaðs heimilismanns hjúkrunarheimilis. Starfsmaðurinn er 25% öryrki eftir árásina. Umræddur starfsmaður neyddist til að höfða

mál til að innheimta bæturnar, en sveitarfélagið, rekstraraðili hjúkrunarheimilisins, neitaði bótaábyrgð.

Segja málkunnugir að slík fordæmi verði einfaldlega til þess að starfsfólk mun síður setja sig í aðstæður þar sem það geti slasast. Það, ásamt öllu öðru, leiði alltaf til verri þjónustu við heimilisfólkið og einna helst þá sem þurfa á mestri umönnun að halda.

Stjórnunarþekking ekki til staðar

Starfsandinn á vinnustöðum sem þessum, þar sem launin eru almennt í lægri kantinum, þarf að vera góður. Að öðrum kosti sitja stjórnendur uppi með mikla og hraða starfsmannaveltu sem kostar sitt. „Þetta er oft á svona vinnustöðum, þetta er svoleiðis starf. Þau eru illa launuð, þau eru erfið og þó maður hafi gaman af vinnunni þá er eitt að vera í líkamlegu álagi allan daginn og fá svo sínar frívaktir á mótí, en að vinna í andlegri spennu og vondum mórál í ofanálag, það er allt annað. Maður lætur ekki bjóða sér það,“ sagði einn starfsmaður með mikla reynslu af umönnunarstörfum.

DV ræddi við sérfræðing í mannauðsmálum sem meðal annars hefur veitt stjórnendum hjúkrunarheimila ráðgjöf í gegnum árin. Konan vildi ekki láta nafns síns getið sökum tengsla sinna og trúnaðarskyldu. Segist hún heyra að mestu leyti sömu sögurnar trekk í trekk. „Þetta eru fyrst og fremst kvennavinnustaðir og á þannig vinnustöðum verða samskiptavandamálín öðruvísi en á blönduðum vinnustöðum eða þar sem bara karlar eru. Ég er ekki að segja að vandamálin verði meiri, bara öðruvísi, og það þarf lagni í stjórnun til þess að takast á við slíkt.“ Hún bendir á að þeir yfirmenn sem eru í hvað mestum samskiptum við undirmenn, „starfsfólkið á plani“, eru gjarnan hjúkrunarfræðingar. „Þetta er vel menntað og gott fólk, en það hefur bara enga reynslu eða menntun í stjórnun. Að þessu verða yfirstjórnendur að huga og gæta að. Að fjárfesta í stjórnunarþjálfun millistjórnenda sinna er ekki tapað fé.“ ■

VALENTÍNUSARTILBOÐ Á HERMOSA.IS!



Satisfyer double joy
áður 12.990 kr. nú 9.743 kr.



Signet
áður 9.990 kr. nú 8.492 kr.



Satisfyer curvy
áður 11.990 kr. nú 10.192 kr.



G5 Big Boss
áður 18.990 kr. nú 16.142 kr.



Love triangle
áður 13.990 kr. nú 10.493 kr.



Laya II
áður 14.990 kr. nú 12.742 kr.



Satisfyer Pro 3 Vibration
áður 13.990 kr. nú 11.892 kr.



Lady Bi
áður 19.990 kr. nú 16.992 kr.



Cobra Libre
áður 21.990 kr. nú 18.692 kr.



Heat Vibration áður
13.990 kr. nú 11.892 kr.



Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Fyrri hluti aðalmeðferðar fór fram í vikunni í meiðyrðamáli Jóns Baldvins Hannibalssonar, fyrrum sendiherra og utanríkisráðherra, gegn dóttur sinni, Aldísi Schram, Sigmari Guðmundssyni og RÚV. Málið varðar útvarpsviðtal Sigmars og kollega hans, Helga Seljan, við Aldísi, sem spilað var á Rás 2 þann 17. janúar 2019.

Í þættinum sagði Aldís að Jón Baldvin, faðir hennar, hefði í fjölmörg skipti sigað lögreglu á hana og fengið hana nauðungarvistaða án þess að sú vistun færi rétta leið í réttarkerfinu. Þá kom einnig fram í þættinum að Jón Baldvin hefði framið sífjaspell þegar hún var fullorðin kona.

Auk aðilanna þriggja í málinu gáfu fimm vitni skýrslur í málinu, þau Bryndís Schram, eiginkona Jóns, og dóttir þeirra, Kolfinna Baldvinsdóttir, Margrét Schram, systir Jóns Baldvins, dóttir Margrétar og loks vinkona Aldísar.

Bláamaður DV var á staðnum þegar Jón Baldvin mætti í dómshúsið við Lækjargötu ásamt Kolfinnu. Í anddyri dómshússins mætti Kolfinna frænku sinni sem komin var til þess að vitna fyrir Aldísi og kallaði að henni yfir anddyrið: „Ég veit ekki hvað í andskotanum þú ert að gera hér.“ Segja má að atvikið hafi lagt línurnar fyrir daginn.

„Trúði varla mínum eigin eyrum“

Jón Baldvin hóf leik og sat undir svörum lögmans í tvær klukkustundir. Hafði dómariinn þá orð á því að dagskrá dómsins væri fokin út í veður og vind. Lýsti Jón upplifun sinni af viðtali Aldísar: „Ég var varnarlau, orðlaus, ég trúði varla mínum eigin eyrum.“ Jón sagðist vanur árásum eftir langan feril í stjórnárum, en áskanirnar á Rás 2, „útvarpi allra landsmanna“, hafi komið aftan að honum.

Jón þverneitaði fyrir að hafa staðið að baki frelsis-sviptingu Aldísar og sagðist aðeins hafa staðfest tillögur lækna. Það hafi hann gert í umboði Aldísar.

Aldís Schram sagði framburð föður síns, sem hún kallar þó ekki föður sinn, alrangan. Flutti hún í löngu máli rök fyrir því, og vísaði til fjölmargra gagna um það, að Jón hefði vissulega átt frumkvæðið að því að láta nauðungarvista hana.

„Eldhúsréttarhöldin“ í sendiherrabústaðnum

Mikið var rætt um meintan geðsjúkdóm Aldísar í tengslum við nauðungarvistanirnar, en Aldís sagði greiningar geðlækna á sér rangar og illa að þeim staðið. Það hafi hún svo fengið staðfest með bréfi Páls Matthíassonar, forstjóra Landspítalans, um að skýrslur



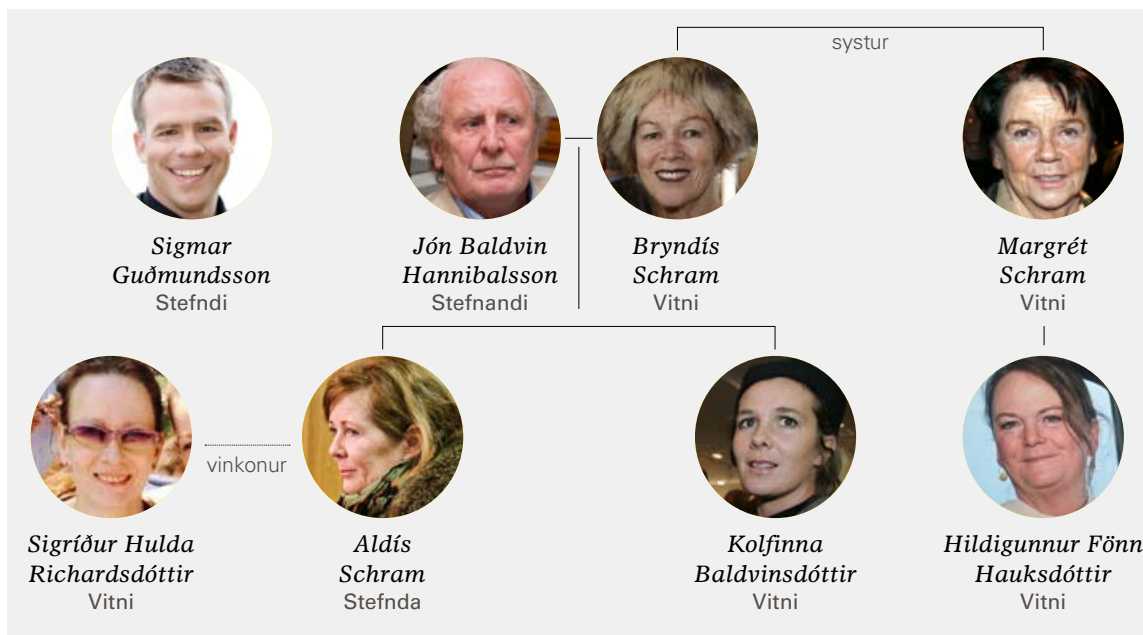
Jón Baldvin ásamt lögmanni sínum Vilhjálmi H. Vilhjálmsyni í dómsal Héraðsdóms Reykjavíkur í gær.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

JÓN BALDVIN MÆTTI DÓTTUR SINNI Í RÉTTARSAL

Mikill hiti var í dómsal í vikunni þegar skýrslutökur stóðu yfir í meiðyrðamáli Jóns Baldvins Hannibalssonar. Dómari þurfti ítrekað að hafa afskipti af málsaðilum og munaði litlu að upp úr syði.

SVONA TENGJAST VITNIN JÓNI BALDVINI



lækna sem voru nýttar sem grundvöllur fyrir nauðungarvistanir væru „ekki hafnar yfir allan vafa“.

Aldís vísaði í þessu sambandi til uppgjörsins milli hennar og foreldra hennar árið 2002 í sendiherrabústaðnum í Washington D.C. Hafði Aldís þá heimsótt foreldra sína til borgarinnar með barnungri dóttur sinni og gistu þær á heimili Jóns og Bryndísar. Lýsti Aldís því þá hvernig hún hafi á föstudaginn langa það ár „sprungið“ og sagði móður sinni frá því að hún vissi að Jón Baldvin hefði verið sakaður um kynferðisofbeldi. „Ég bara spring þarna og bunaði þessu út úr mér og frú Bryndís brást við grátandi. Þetta var einn af eftirminnilegustu dögum lífs míns,“ sagði Aldís í vitna-stúkunni.

Uppákomuna kallaði Jón Baldvin „eldhúsréttarhöldin“.

Jón Baldvin var þá kallaður heim úr vinnu. „Við förum upp á efri hæð í sendiherrabústaðnum þar sem við áttum munnlegt einvígi þar sem hann ýmist sór fyrir þær sakir eða bar því við að hann hefði verið fullur.“

Aldís segir sannað að Jón hafi látið leggja sig inn

Aldís og dóttir hennar flugu heim til Íslands þar sem við tók áreiði frá læknum á geðdeild. „Ég vakna svo við það að mér sé sagt að Jón Baldvin hefði kært mig til geðdeildar

og félagsþjónustunnar,“ sagði Aldís. Að hennar sögn sanna sjúkraskýrslur, sem hún fékk síðar aðgang að, að Jón Baldvin og Bryndís hefðu átt frumkvæði að því að geðlæknar höfðu samband við hana. Í sjúkraskýrslunni kemur fram að veikindi Aldísar hafi hafist einmitt á föstudaginn langa.

„Það er náttúrulega augljóst, herra virðulegur dómari, það er ekki geðlæknir og spítali sem hugsar með sér strax: „Best að nauðungarvista Aldísi.“ Hann þarf að fá einhverjar upplýsingar. Atburðarásin er einmitt þannig að það er fyrst Jón Baldvin eða Bryndís sem hefur samband. Ég vissi

þá ekki hvers lags foreldra ég ætti. Ég vissi ekki að þau væru að bera í mig gegndarlausu geðveiki,“ sagði Aldís.

Spennuþrungnið andrúmsloft í réttarsal

Kolfinna Baldvinsdóttir hafði aðeins setið í vitnastúku í nokkrar mínútur þegar hún kallaði systur sína „djöfulinn í mannsmynd“. Nokkrum mínútum síðar greip Aldís orðið af systur sinni og spurði dómarrann hvort hann ætlaði að láta lygarnar í henni yfir sig ganga. Bað dómariinn Aldísi um að hafa sig hæga og leyfa vitninu að svara spurningum lögmanna í friði.

Ljóst var að köldu andaði á milli systranna og má segja að soðið hafi upp úr þegar systurnar tóku báðar stefnuna á dyragætt réttarsalarins og rákust á hvor aðra af talsverðu aflí. Kolfinna féll við og þurfti að grípa í hurðina til að halda jafnvæginu. Mátti heyra Aldísi kalla að systur sinni: „Þú ert svo viðbjóðsleg.“ Kolfinna svaraði um hæl: „Á ég að segja þér hvað þú ert?“

Síðari hluti aðalmeðferðarinnar er á dagskrá í dag, föstudag. Málið verður svo dómtekið, eins og sagt er. Dóms er að vænta eftir að hámarki fjórar vikur. ■

Við erum stolt af því að vera



Framúrskarandi fyrirtæki

VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í MALBIKUN

Malbikunarframkvæmdir eru okkar sérsvið. Við tökum að okkur malbikun á bílastæðum, stígum, götum, vegum og hvar sem þarf að malbika. Við tryggjum fyrirtaks þjónustu sem svarar ýtrustu gæða- og öryggiskröfum. Hafðu samband.



Ástarsaga úr miðbænum

Ellý Ármannsdóttir spá- og listakona er engri lík. Orkan, jákvæðnin og einlæggnin lýsir upp allt í kringum hana. Hlynur Jakobsson tilvonandi eiginmaður hennar er eins einlægur og opinn og Ellý. Þau settu sér skýrar reglur strax í byrjun sambandsins. Heiðarleiki og falleg samskipti eru mikilvægust.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Förðun: Elín Reynisdóttir
Myndir: Sigtryggur Ari Jóhannsson

Ég elska hvað hann er mikill villingur en um leið þægilegur," segir Ellý.

„Ef þú myndir spyrja fyrrverandi konuna mína hvort ég væri þægilegur myndi hún örugglega segja nei en þetta er ferðalag og maður lærir," segir Hlynur, en þau Ellý hafa verið saman í þrjú ár.

Hlynur er fæddur og uppalinn í Vesturbænum og uppalinn á veitingastaðnum Horninu sem foreldrar hans eiga og hafa átt frá stofnun staðarins 1979. „Ég flutti til Bandaríkjana 19 ára og lærði að búa til og hljóðblanda tónlist," segir Hlynur, sem hefur starfað sem plötusnúður auk þess að framleiða sína eigin tónlist, taka upp og útsetja fyrir aðra.

Þegar Hlynur var 28 ára flutti hann heim og fór að vinna í fjölskyldufyrirtækinu. „Ég hef í raun aldrei unnið neins staðar annars staðar þó ég hafi alltaf verið að spila með og sé með stúdíó úti á Granda þar sem ég vinn tónlist. Mér finnst tónlist vera allt. Alls konar tónlist," segir Hlynur, sem hefur meðal annars tekið þátt í að útfæra lög fyrir undankeppni Eurovision.

„Músík og Hornið. Það hefur verið líf mitt.“

Hlynur og Ellý eru fædd sama ár og urðu því bæði fimmtug á síðasta ári – þó andinn segi eitthvað allt annað. Þau sitja afslöppuð við eldhúsbordið, lyfta kaffibollunum með húðflúruðum handleggjunum og brosa. Ellý virðist hafa gert annan samning við guðina en við hin því hún hefur ekki elst um dag frá því að hún var þrítug.

Hlynur á dóttur og son en Ellý á tvo syni og 13 ára dóttur. Öllum börnunum lyndir vel saman og mikil lukka er í fjölskyldunum yfir sameiningunni.

Sá hann aldrei

Ellý og Hlynur drekka ekki og stunda líkamsrækt af kappi. Ellý hefur aldrei verið mikið fyrir sopann og hefur alltaf auðveldlega getað sleppt því. Hlynur kláraði kvótann, fór í meðferð og hætti að drekka þrítugur. „Ég hef enga sorgarsögu að segja af slæmu uppeldi sem leiddi mig út í neyslu. Þetta var bara djamm sem var orðið súrt. Ég var orðinn elsti gæinn í partýinu og þetta var bara búíð," segir Hlynur, sem skildi við djammíð en ekki plötusnúðastarfið.

„Ég er mest að spila í veislum í dag. Ég var áður að spila á öllum þessum helstu stöðum Casablanca, Tunglínu, Nelly's, Thorvaldsen, Astró og Nasa.“

„Og ég vissi aldrei hver

hann var," skýtur Ellý inn í. Það er kannski ekki að undra því Ellý hefur aldrei stundað skemmtanalífið af neinni alvöru þó hún sé vissulega sólgín í að dansa.

„Hlynur var að spila í brúðkaupinu hjá Kötu Júl. vinkonu (*Katrín Júlíusdóttir fyrrverandi ráðherra – innsk. blm.*) og ég sá hann aldrei. Dansaði bara beint fyrir framan hann.“

Þau hlæja bæði. Fór sem fór – og baksýnispegillinn fær ekkert líf hjá þeim hjónaleysunum. Þau eru hér í dag, saman. Allt leitar jafnvægis.

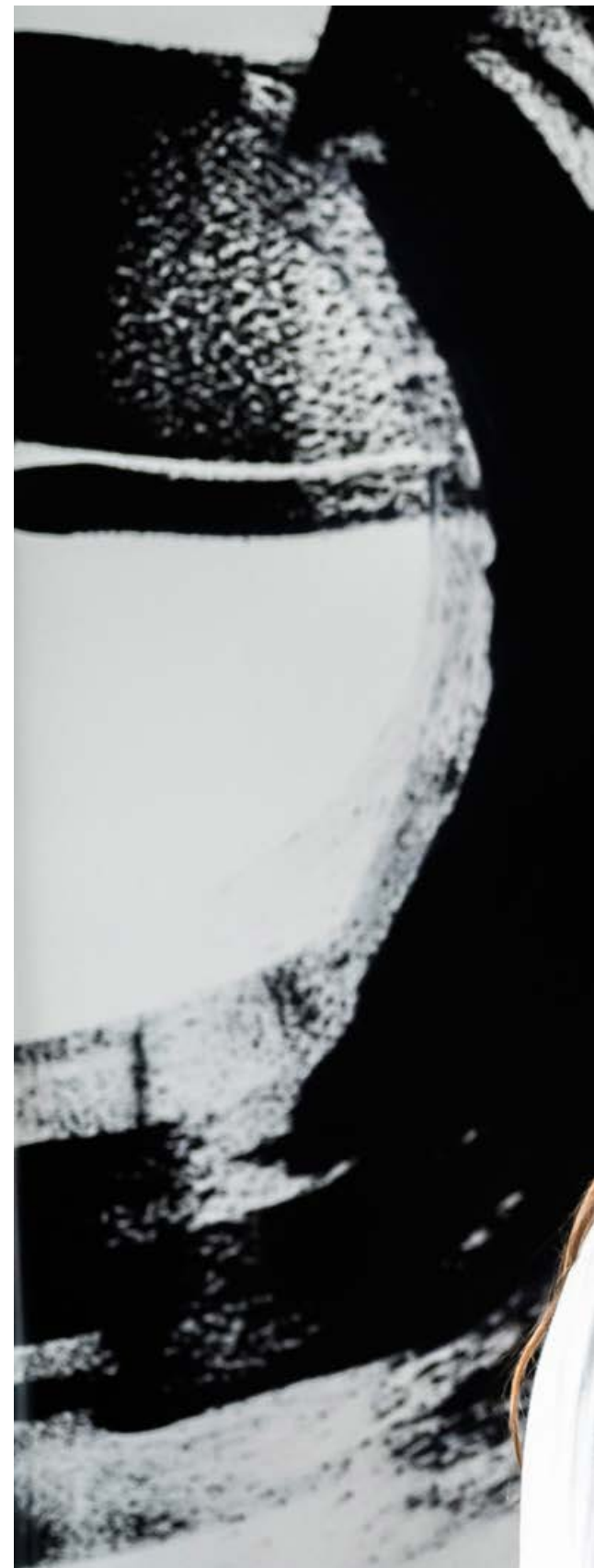
„Það er ekkert diskótek til á Íslandi lengur," segir Hlynur og bendir á að það sé ekki auðsótt að komast á dansgólfið í Reykjavík. „Nasa var með dansgólf. Apótekið var með danstónlist og dansgólf en það er ekkert í dag.“

Það hefur þó leyst það með því að halda danspartý heima fyrir sem þau senda út í gegnum samfélagsmiðla í þeirri von að dansþyrstir landsmenn stígi sporin heima fyrir, sérstaklega á meðan á lokunum stóð. „Ég hef líka spilað á Barion – það gæti orðið diskótek," segir Hlynur, sem vonast til þess að danssenan nái sér á strik.

Vantaði málverk á veggina

Aðspurður um hvort Hlynur hafi ekki vitað hver Ellý var – þó hún hafi ekki komið auga á hann áður, gefur hann ekki mikið út á það enda meira að

Ellý og Hlynur hafa aldrei gift sig þrátt fyrir að eiga löng sambönd að baki, en ætla að gifta sig við fyrsta tækifæri.



spá í raftónlist en huggulega þulu með ungabarn.

„Ég man bara eftir að hafa séð viðtal við hana þar sem hún var að tala um leigumarkaðinn en ég las það nú ekki allt.“

„Já, þá var ég að væla um hvað það er erfitt að fá íbúð á leigu," segir Ellý, en hún hélt áttakanlegt erindi á Húsnæðisþingi árið 2017 sem vakti mikla athygli og varpaði ljósi á þungbæra stöðu fólks á leigumarkaði.

„Það er mamma hans Hlyns sem ber ábyrgð á þessu. Hún kallaði á eftir mér niðri í bæ og fór að ræða við mig um myndlist og hvað hún væri hrifin af myndunum mínum. Mamma hans er líka myndlistarkona – þess vegna skilur hann allt þetta," segir Ellý og bandar höndunum að veggjum stofunnar sem geyma málverk eftir hana í öllum stærðum og gerðum.

„Svo bara stakk hún upp á því að ég og Hlynur myndum hittast.“

„Mamma lætur mig vita að hún hafi hitt Ellý. Ég er nýfluttur í íbúð niðri í bæ og

mamma skrifar hjá mér á Facebook: Nú átt þú bara eftir að fá þér málverk á veggina og konu. Þá skrifar Ellý undir: Þið eruð frábær. Þá hringi ég í mömmu og fer að spyrja hana út í Ellý.“

Niðurstaðan er sú að systir Hlyns er látin í málið og sendir Ellý skilaboð þar sem hún spyr hvort það sé ekki í lagi að Hlynur hafi samband við hana.

„Ég sagði að hann mætti hringja. Ég var laus og liðug að jafna mig eftir erfiðan skilnað og hafði fengið alls konar skilaboð eins og gerist ef maður gefur færi á sér. Ég var alveg til í að kynnast einhverjum, en ég vildi ekki byrja með manni. Mér leiddist en ég vildi ekki samband. Hann gat bara hringt ef honum var einhver alvara.“

Úr varð að hjónaleysin möluðu í símann í klukkustund. „Þetta var ekkert mál, það var ekkert mál að tala við hana. Við töluðum um myndlistina og börnin. Hún var með dóttur sína helgina á eftir og ég hugsaði bara um hvað ég þyrfti að biða lengi eftir að hitta hana.



„Mér fannst ég ekki nógu góð fyrir þig. Mér fannst ég vera í skítinum.“

Hún kvaddi mig svo og sagði: „vertu í bandi!“

„Ég hugsaði bara, einmitt,“ bætir Ellý við, sem bjóst ekki við að heyra í honum aftur.

Súkkulaðikakan

„Á sunnudeginum sendi ég henni mynd af súkkulaðiköku þegar ég er að loka Horninu og skrifaði: viltu köku?“

Ellý brosir. „Mér fannst það svolítið skemmtilegt. Hann var ekki að spyrja í hverju ég væri.“ Ellý sló til og var mætt stuttu seinna.

„Ég kem inn, staðurinn er lokaður og það eru kertaljós, súkkulaðikaka og rjómi.“

„Svo fórstu og ég kyssti þig á kinnina bless,“ segir Hlynur. Á þessum tíma bjó Ellý í

herbergi fyrir ofan skemmtistaðinn Strawberries í Lækjargötu. Ellý röltir heim með vinkonu sína í símanum sem er að fletta Hlyni upp á Google. „Ég vildi vita hver hann væri.“

Á meðan er Hlynur heima að velta sér upp úr því af hverju hann hafi ekki boðið Ellýju heim. Hugrekið magnaðist með fram eftirsjánni og hann sendi henni skilaboð. „Ég hefði átt að bjóða þér heim.“

Þau hlæja bæði innilega. „Ég svaraði og sagði: viltu að ég komi? Ég var ekki að fara að leika neina leiki. Þú finnur það á fyrstu 4 mínútunum ef það er eitthvað við manneskjuna. Og það var eitthvað. Þú bara finnur orkuna.“

Það eru þrjú ár síðan og í dag eru þau alsæl í sambúð, trúlofuð og bíða þess að mamma Ellýjar sem býr í Lúxemborg komi til landsins svo þau geti gift sig. „Kjöllinn er tilbúinn og allt,“ segir Ellý.

Skömmin að mistakast

„Ellý var mjög brotin þegar við kynntumst. Hún ætlaði sér alls ekki í neitt samband og

var alltaf tilbúin með töskuna sína. Skyldi aldrei neitt eftir hjá mér. En ég fattaði hana strax. Ég þurfti að vanda mig ef ég ætlaði ekki að missa hana út um dyrnar.“

En hvernig líður þér núna?

„Mér líður vel. Börnunum mínum þremur gengur vel, ég er orðin amma og við erum með ömmu- og afabarnið einu sinni í viku. Hlynur er rosalega góður afi,“ segir Ellý, uppfull af ró. En það er ekki langt síðan að taugakerfið víbraði og hún var á stöðugum flóttu. Flóttu undan erfiðleikunum sem fylgja ljótum skilnaði og því að missa veraldlegar eigur sínar.

„Það eru tvö ár eftir af þessu gjaldþroti. Ég klára þetta gjaldþrot og byrja nýtt líf en ég ætla aldrei að eiga neitt aftur,“ segir Ellý og segir skömmina sem fylgir gjaldþroti mikla.

„Ég er enn að eiga við það. Þetta er alveg glatað. Að mér hafi mistekist. Af hverju gerði ég þetta? Af hverju leyfði ég það að allt væri sett á mitt nafn?“

Hlynur horfir fast á hana.

„Manni mistekst alls konar. Þér mistókst bara þetta – og mér mistókst eitthvað annað. Þetta er bara lífið.“

Ekki reyna að stjórna

Það er mikil ró inni á heimilinu og ástin áþreifanleg. Valentínusardagurinn er á sunnudeginum og því gott að leyfa sér að heiðra og veita ástinni meiri athygli – og sérstaklega því sem virkar.

Spurð um hvað þurfi til að láta sambandið ganga svarar Hlynur: „Það er ekkert sem heitir að láta sambandið ganga upp. Ef þú ert í lagi í hausnum, ert ekki að stjórna, drekka, í einhverju rugli, ert heiðarlegur og opinn með sjálfan þig, þá er þetta ekkert mál.“

Foreldrar Hlyns giftust á Valentínusardaginn og mamma Hlyns, arkitekt ástar þeirra, verður sjötug á Valentínusardaginn svo ástin er sannarlega í hávegum höfð þar á bæ.

„Við tókum strax ákvörðun um að tala alltaf fallega við hvort annað. Ég hafði einhvern tíma sagt: æi, vertu ekki svona stressuð,“ segir Hlynur

og Ellý tekur undir. „Þá sagði ég: við skulum stoppa aðeins. Ég kem úr sambandi sem er erfitt. Getum við ákveðið það að tala alltaf fallega saman, af virðingu og ástúð? Við tókum þá bara ákvörðun um að sleppa öllum stælum. Oft talar fólk óvarlega án þess að taka einu sinni eftir því.“

Hlynur bendir á að það þurfi að vera hægt að biðjast afsökunar þó að það sé erfitt. Samskiptin verði að vera góð. „Ég bjóst samt alltaf við því að þetta færi að enda. Hún var alltaf tilbúin að fara. Ég rétti henni lykilinn á tíunda degi sambandsins. Við vorum 47 ára þegar við kynntumst og ég vissi að hún var manneskjan. Ég hef hitt alls konar vitleysinga. Mig hafði alltaf langað í konu sem væri dökkhærð listakona. Það var mín draumatýpa.“

„Og ég fór í sjónvarpið og reyndi allt en hann tók ekkert eftir mér,“ segir Ellý og hlær.

Útbrot og áfengi

Hlynur og Ellý höfðu bæði verið einhleyp í nokkur ár þegar þau kynntust, með tilheyrandi stefnumótum og tinderangi. „Ég man eftir einu skrítnu. Ég var búinn að mæla mér mót við konu en deginum áður en við ætluðum að hittast í fyrsta skipti sá ég hana sitja í bíl fyrir utan heima hjá mér. Það var skrítið. Ég hætti við.“

Ellý hefur fengið alls konar undarleg skilaboð. „Ég fór á Tinder. Ég lenti ekki í neinu hryllilegu en ég fékk skrítn skilaboð frá manni sem sagði að hann langaði að bjóða mér út á stefnumót því ég hefði verið uppáhaldsbúla hans, en hann vildi ekki gera það því hann væri svo hræddur um að verða fyrir vonbrigðum. Svo var einn sem drakk sig allt of fullan og steypist allur út í rauðum útbrotum.“

Undarlegu stefnumótin leiddu þau þó að lokum til hvors annars – með smá hjálp frá móður og systur Hlyns. „Það hefur aldrei verið neitt drama eða rifrildi hjá okkur. Allt fyrsta árið beið ég eftir sprengjunni,“ segir Ellý.

„Það er eitt að rífast en annað að vera heitt í hamsi og ræða um hlutina,“ segir Hlynur.

„Svo skiptir máli að skilja manneskjuna og hætta að reyna að breyta fólki. Ég vakna stundum klukkan sex á morgnana og fer að mála. Hann er ekki að skipta sér af því. Ég var að kenna líkamsrækt og lyfta, hann sagðist ekki gera það. Ég minntist ekki orði á það og það hann aldrei að koma með mér. Þremur mánuðum seinna sagðist hann vilja prófa og við höfum alltaf farið saman síðan.“

„Ellý er í sjálfstæðum rekstri og það er alls konar sem hún gerir sem ég skil ekki. Ég segi ekki við hana ekki kaupa fleiri striga þó þeir komist varla fyrir. Ég tek tillit til þess hver hún er.“

Týndi auganu

Hlynur er blindur á öðru auga



Ellý var þula um árabíl og er ein vinsælasta spákona landsins. Ástina sá hún þó ekki fyrir. MYND/SIGTRYGGUR

„Það er ekkert sem heitir að láta sambandið ganga upp. Ef þú ert í lagi í hausnum, ert ekki að stjórna, drekka, í einhverju rugli, ert heiðarlegur og opinn með sjálfan þig, þá er þetta ekkert mál.“

og hefur verið frá unglingsaldri. Ellý hafði ekki hugmynd um það þegar þau Hlynur fóru að hittast.

„Ég stal bílnum og keyrði á vegg þegar ég var 14 ára. Ég var villingur. Rúðan splundraðist og ég varð blindur á öðru auga og fékk marga skurði í andlitið. Í dag er ég með gerviauga.“

„Ég vissi það ekki þegar við kynntumst. Manstu eftir því þegar við fórum á deit og þú tókst það úr?“

„Ég missti það,“ segir Hlynur.

„Stundum fer augnhár bak við augað og þá þarf ég að taka skelina úr.“

„Hann var að skola skelina en svo missti hann hana og spyr mig: hvar er augað? Ég fór bara að leita,“ segir Ellý og hlær.

„Þetta er bara yndislegt. Það var smá aðlögun. Hann rak sig í mig einu sinni í byrjun sambandsins og ég fékk glóðarauga,“ segir Ellý og vísar í að Hlynur er ekki með fullt sjónsvið.

„Ég var með glóðarauga og hann með gerviauga. Það var samt bara fyndið. Það góða við Hlyn er líka að hann skilur svo margt. Hann var með yfir 100 ör í andlitinu eftir slysið. Hann skilur áföll. Hann skilur svo margt sem ég er að reyna að útskýra.“

Pakkinn

Sambandið þróaðist hratt og hugmynd um bónorð gerði vart við sig.

„Mig langaði að biðja hana að giftast mér eftir sex mánuði.“

„Ætlaðir þú að biðja mig um að giftast þér eftir sex mánuði?“

„Ég hugsaði það strax fyrstu vikuna. En ég vissi að það væri betra að biðja svo ég fengi ekki strolluna yfir mig. Þú sagðir líka við mig að þú værir pakki. Opinber manneskja með pakka á bakinu. Það eru allir með pakka á bakinu.“

„Mér fannst ég ekki nógu góð fyrir þig. Mér fannst ég vera í skítinum. Ég bjó þarna í þessu leiguharbergi því ég var búin að missa húsið eftir skilnaðinn. Það var allt skrifad á mig og það stefndi í gjaldþrot, en það gekk reyndar ekki í gegn fyrr enn nýlega,“ útskýrir Ellý sem flutti úr stóru einbýlishúsi í Hlíðunum í herbergi fyrir ofan skemmtistað í miðborginni. Þar bjó hún með yngstu dóttur sína 10 ára, sem dvaldi þó einnig hjá föður sínum, en þau deila forræði.

„Ég var að fara úr stóru einbýlishúsi þar sem mér leið illa og í þetta herbergi, en mér leið vel þó þetta hafi verið erfitt. Ég var frjáls. En svo kynnist ég manni sem var ótrúlega góður við mig. Ég sagði honum strax frá þessu. Að ég byggi þarna og hvernig peningamálin væru.“

Á þessum tíma var Ellý byrjuð að mála sem hún segir vera mikla blessun og hún kenndi einnig í líkamsræktarstöðinni Reebook. „Það var lífibrauðið mitt og þar komst

ég líka í sturtu. Við deildum svo mörg baðherbergi þar sem ég leigði herbergið, að ég fór helst ekki í sturtu þar. Ég ætlaði aldrei að hleypa Hlyni þarna inn en svo hringir hann einn daginn og segist vera fyrir utan með kaffi. Ég skammaðist mín fyrir hvernig ég bjó, en hann stóð fyrir utan með tvo bolla. Ég hugsaði bara: nei, nú sér hann hvað ég er mikill lúser. Ég íhugaði að ljúga að honum en við vorum búin að ákveða að vera alltaf heiðarleg svo ég gat það ekki. Ég varð að hleypa honum inn.“

Hlynur segist ekki mikið hafa kippt sér upp við þetta enda hafi hann sjálfur búið í sambærilegum herbergjum þegar hann var yngri. „Ég hugsaði strax. Gerum þetta saman. Sköpum okkur gott líf saman. Mitt markmið var að koma henni úr þessu herbergi“.

„Ég man að hann horfði á mig þarna og sagði: Ellý, þú ert mín draumakona. Og ég hugsaði „einmitt“ en á sama tíma var ég komin í sátt við mig sjálfa og farin að elska mig aftur – þarna í þessu herbergi.“

Úr að ofan

„Ég fékk símtal þar sem ég var spurð hvort ég ætlaði að byrja með þessum DJ, hvort ég væri á leiðinni í annað partý. En það var fólk sem þekkti hann þegar hann var ungur á djamminu. Ég ætla aldrei að byrja með manni sem er í deyfilyfjum. Það að Hlynur drekki ekki, ég elska það.“

En þú, Hlynur, hlýtur að hafa fengið óumbeðið álit þegar þú byrjaðir með Ellýju?

„Hún var á þessu tímabili að teikna allsberar konur,“ segir Hlynur.

„Píkur og brjóst,“ bætir Ellý við.

„Og svo tveimur mánuðum eftir að við kynntumst fór hún úr að ofan í viðtali á K100,“ segir Hlynur og vísar í atvik þegar Ellý fór úr bolnum í útvarpsviðtali en viðtölin eru einnig tekin upp af myndbandsupptökuvélum. Ellý var að sýna spylunum nýtt húðflúr.

„Ég sagði strax við fólk sem var ræða þetta við mig, hún verður ekki í þessu endalaust,“ segir Hlynur slakur.

„Hún teiknar ekki píkur stanslaust. Ég stjórna henni ekki neitt en ég gaf sjálfum mér leyfi til þess að njóta frelsisins sem fylgir því að leyfa fólki að vera eins og það er. Ef ég hefði komið með eina tillögu að því hvernig hún ætti að vera, þá hefði hún farið – ég varð að vanda mig. Virkilega vanda mig og þegar maður vandar sig er maður líka betri manneskja. Það er það sem þú hefur kennt mér Ellý, að vanda mig í lífinu.“

„Ég? Ég brotnaði nú bara niður og hágrét á forstofugólfinu eftir vikusamband. Teiknaði píkur, tók myndir af mér í engu og setti á Instagram. Ég var svo mikið að fá



Ellý og Hlynur eru jafn gömul og fögnuðu fimmtugsafmæli á síðasta ári.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Það er villingurinn í honum sem ég elska.“

að vera ég og um leið að bíða eftir að hann tæki einhvern trylling á mig,“ segir Ellý.

Til allrar lukku er enginn tepruskapur í Hlyni því annars væri Ellý búin að gera hann fokheldan.

„Það er villingurinn í honum sem ég elska.“ Ellý eignaðist ekki bara mann þegar þau Hlynur byrjuðu saman, heldur heila fjölskyldu. „Af því að ég fékk ekki fjölskyldulíf sem barn þá reyndi ég eins og ég

gat að láta mitt fyrra samband ganga eftir að ég komst að því að ég væri ólétt,“ segir Ellý, sem barðist alla tíð fyrir meiri samskiptum við föður sinn heitinn sem átti aðra fjölskyldu.

„Svo kynntist ég þessari fjölskyldu. Þessari stóru fjölskyldu sem vinnur saman og er alltaf saman og þau bjóða mig velkomna,“ segir Ellý og ljómar – ástfangin sem aldrei fyrr. ■

HEIMSÓKN Á NEYÐARMÓTTÖKUNA

Yngsti polandi kynferðisofbeldis sem leitaði til neyðarmóttöku fyrir polendur kynferðisofbeldis á síðasta ári var tólf ára en sá elsti 57 ára. Óvenju mörg komu í fyrria eftir hópnauðgun. Frá upphafi hafa yfir átta hundruð börn leitað til móttökunnar.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Neyðarmóttaka fyrir polendur kynferðisofbeldis er staðsett á bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi. Í ársbyrjun 2018 var tekin í notkun sérhönnuð ný og stærri aðstaða fyrir starfsemi neyðarmóttökunnar.

Þar er veitt bráðþjónusta fyrir fólk af öllum kynjum sem þangað leitar vegna kynferðisofbeldis. Öll þjónusta er ókeypis og óháð því hvort viðkomandi ákveður að leggja fram kærú.

Yngstu börnin sem hafa komið á neyðarmóttökuna eru tíu ára en elstu polendurnir eru á níuáldri. Flest þeirra barna sem koma eru á aldrinum 15-17 ára en frá því neyðarmóttakan var stofnuð fyrir tæpum 28 árum hafa um 830 börn þurft að leita þangað vegna kynferðisofbeldis.

Neyðarmóttakan er opin allan sólarhringinn. Best er að hringja á undan sér en einnig er hægt að koma beint á bráðamóttökuna, tilkynna um kynferðisofbeldi og þá er kallað til sérhæft starfsfólk.

Flestir koma á eigin vegum á neyðarmóttökuna, aðrir með sjúkrahúsi eða lögreglu, og mögulegt er að koma í fylgd góðs vinar eða annars trúnaðaraðila.

Eru í sérstöku forgangi

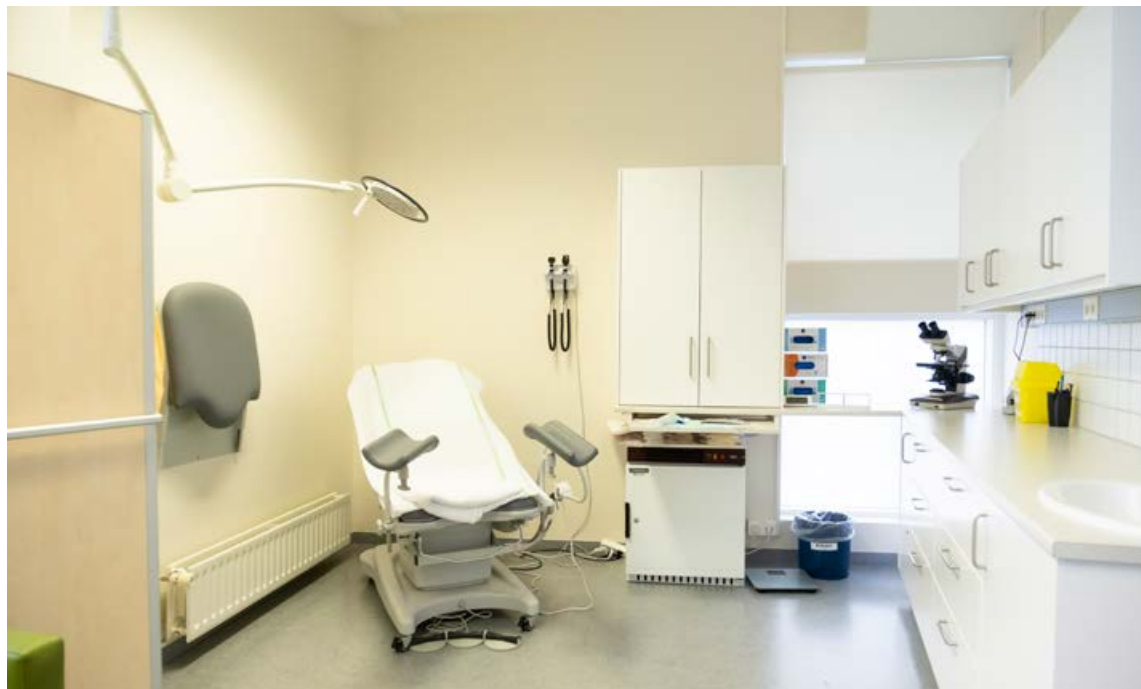
Kynferðisbrot eru í sérstöku forgangi og þurfa brotápolar aldrei að sitja frammi á biðstofu heldur eru strax teknir inn.

Ef aðstaða neyðarmóttökunnar er upptekin fer hjúkrunarfræðingur með brotápolana inn í aðstandendaherbergi bráðamóttökunnar sem er þá merkt „Upptekið“ þannig að enginn komi inn.

Hjúkrunarfræðingur spyr brotápolana þá stuttlega út í ofbeldið til að átta sig betur á hvaða þjónustu hann þarf á að halda. Til að mynda er þarna spurt stuttlega um atvikaýsingu, hvar og hvenær ofbeldið átti sér stað, hvort um var að ræða samfarir í leggöng, munnmök eða annað.

Ef lögregla kemur með brotápolana er strax óskað eftir réttargæslumanni.

Þegar inn á sjálfa neyðarmóttökuna er komið fær brotápoli sér sæti á þægilegum stól og hjúkrunarfræðingur segir almennt frá starfi móttökunnar og þeirri þjónustu sem þar er í boði. Fólk er



Einfalt er að breyta bekknum þannig að þar sé hægt að liggja á hliðinni.

MYNDIR/ERNIR

HEIMILD: LANDSPÍTALI.IS

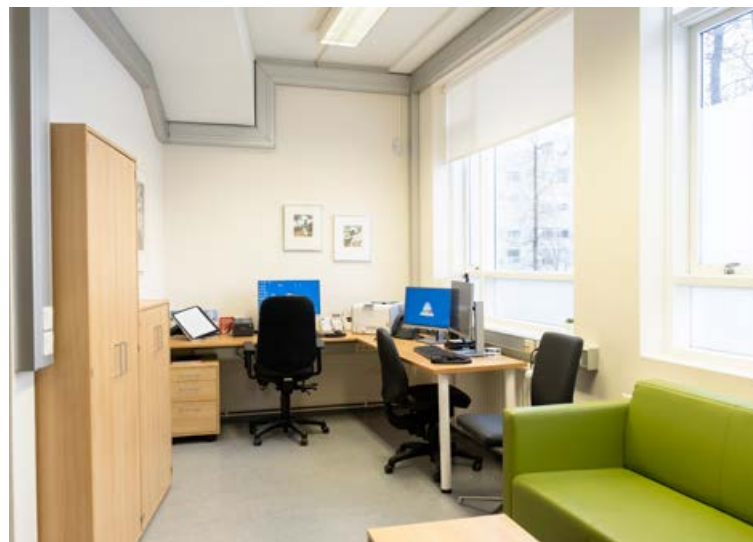
TIL AÐ AUKA LÍKUR Á AÐ FINNA SAKARGÖGN MIKILVÆGT ER AÐ:

- Koma eins fljótt og hægt er eftir meint kynferðisbrot
- Þvo sér ekki eða fara í bað áður en skoðun og sýnataka fer fram
- Þvo hvorki né fleygja fötum, tíðabindum eða tíðatöppum tengdum atburði og ekki fleygja verjum
- Vera í fötum sem tengjast broti eða hafa meðferðis á neyðarmóttöku
- Ekki hreinsa eða farga sakargögnum á sakarvettvangi (t.d. rúmfatnaði, húsgögnum, húsbúnaði, tækjum og tólum)



SÝNATAKA

Gögn til öflunar lífsýna. Þarna sjást meðal annars bómullarpinnarnir og box sem þeir eru síðan settir í eftir sýnatöku.



MÓTTAKAN

Brotápoli fær sér sæti í svarta stólum lengst til hægri, sem var sérvalinn af Hrönn vegna þess hversu þægilegur hann er.

nálgast af ró og virðingu. Þá er farið í nánari smáatriðum yfir atvikaýsingu. Algengast er að brot hafi átt sér stað í heimahúsi, annaðhvort heima hjá geranda eða brotápolana.

Meta ástand brotápolana

Fólk má eiga von á spurningum um áfengis- og vímuefnaneyslu ef það hefur verið undir áhrifum til að betur sé hægt að leggja mat á ástand brotápolana þegar brot var framið. Einnig má fólk reikna með að vera spurt út í klæðaburð, en það er til dæmis til að auðveldara sé að bera kennsl á það á eftirlitsmyndavélum.

Skilgreiningu á nauðgun var breytt í lögum árið 2018 þannig að nú þarf samþykki að liggja fyrir við samræði eða önnur kynferðismök. Í lögum segir: „Samþykki telst liggja fyrir ef það er

tjád af frjálsum vilja. Samþykki telst ekki liggja fyrir ef það er fengið með ofbeldi, hótunum eða annars konar ólögum nauðgun, eða með því að beita blekkingum eða hagnýta sér villu viðkomandi um aðstæður. Til ofbeldis telst svipting sjálfræðis með innlokun, lyfjum eða öðrum samþæringum hætti.“

Sakargögn geymd í minnst 16 vikur

Allir þættir þjónustu neyðarmóttöku eru valkvæðir en mælt er með því við fólk að gerð sé lækni- og sýnatöku. Það er fyrst og fremst til að tryggja velferð brotápolana. Tekin eru sýni til að útiloka hugsanlegar sýkingar og þungun. Áverkar sem brotápoli hefur fengið eru metnir og meðhöndlaðir.

Þá er gerð nákvæm lækni- og sýnatöku ásamt nákvæmri

líkamsskoðun þar sem allir áverkar eru skoðaðir og skráðir. Teknar eru ljósmyndir af öllum sýnilegum áverkum. Fatnaður og önnur sakargögn eru tekin og geymd í minnst 16 vikur.

Ef brotið er kært eru sakargögnin afhent lögreglu en aðeins gegn skriflegu leyfi frá brotápolana eða forráðamönnum barna.

Lífsýnataka tekur fimm mínútur

Sá þáttur sem flestir brotápolar kvíða mest fyrir er lífsýnataka en hún tekur yfirleitt að hámarki fimm mínútur. Dæmi eru um að stúlkur komi á neyðarmóttökuna sem hafa aldrei farið í skoðun hjá kvensjúkdómalækni og er ferlið útskýrt vel fyrir þeim.

Við réttarlækni- og sýnatöku

lega skoðun er til að mynda notast við lítinn plastgogg og bómullarpinna til að ná sýni úr leggöngum. Pinnarnir eru einnig notaðir til að taka sýni af utanverðum skapabörnum, munni og endaparmi eftir atvikum.

Skafið er undan nöglum til að reyna að finna lífsýni og ef hár finnast á brotápolana eru tekin samanburðarsýni úr hársverði hans.

Yfirleitt eru nærbuxur teknar sem sakargögn en oft líka sokkabuxur, leggins og annar slíkur fatnaður. Ef brotápoli lýsir því til dæmis að gerandi hafi fengið sáðlát yfir blússu er sú flík einnig tekin. Brotápoli fær næði bak við skjólvegg og tvær lokaðar hurðir til að fara úr þessum fötum ef hann er að koma beint af vettvangi.

KOMUR Á NEYÐARMÓTTÖKU

147	Heildarfjöldi	130
20	Börn og ungmenni undir 18 ára	25
18	Karlmenn	10
1	Proskaskertir eða með langvinnan sjúkdóm	7
5	Fleiri en einn gerandi	12
13	Í virkri neyslu	8
76	Staðfestar kærur	56*

■ 2019 Aldursbil: 14-59 ára ■ 2020 Aldursbil: 12-57 ára

* Kærum vegna ársins 2020 gæti átt eftir að fjölga

HEIMILD: NEYÐARMÓTTAKAN

Flest þeirra barna sem koma eru á aldrinum 15-17 ára.

ALGENG FYRSTU VIÐBRÖGÐ VIÐ KYNFERÐISOFBELDI:

- Skjálfti, hrollur
- Vöðvaspenna
- Aukinn hjartsláttur
- Doði, tómleiki
- Óraunveruleikatilfinning
- Grátköst
- Andþyngsli, brjóstverkur
- Ótti, kvíði
- Depurð
- Kviðverkir
- Öryggisleysi
- Bjargar- eða ráðaleysi

HEIMILD: BÆKLINGURINN NEYÐARMÓTTAKA: ÁFALLAVIÐBRÖGÐ VIÐ KYNFERÐISOFBELDI

Einnig er boðið upp á ókeypis þjónustu réttargæslumanns, en það er lögmaður sem sinnir hagsmunagæslu brotþola. Meðal þess sem réttargæslumaður gerir er að útskýra feril kynferðisbrotamála hjá lögreglu, ákærvaldi og fyrir dómstólum.

Ef mál fer fyrir dóm sér réttargæslumaður um að undirbúa brotþola fyrir skýrslutöku fyrir dómi, er viðstaddur aðalmeðferð og flytur bótakröfu. Hafi skýrslutaka farið fram í Barnahúsi vegna ungs aldurs brotþola þarf brotþoli ekki að mæta fyrir dóm við aðalmeðferð. Allir brotþolar eiga rétt á viðtali við réttargæslumann, hvort sem kært er í málinu eða ekki. ■

BROTÞOLAR OG AÐSTAND- ENDUR GETA HRINGT Í SÍMA:

543 1000
Aðalskiptiborð Landspítala

543 2000
Afgreiðsla bráðamóttöku Landspítala

543 2094
Neyðarmóttakan á dagvinnutíma

Blóðsýni og þvagsýni

Þá eru tekin tvö sett af blóðsýnum og þvagsýni. Blóðsýnin eru tekin með klukku-tíma millibili og með þeim er til að mynda hægt að reikna afturvirkt magn áfengis í blóði sem gefur þá vísbendingu um hvort viðkomandi var í ástandi til að gefa samþykki sitt. Þau eru einnig tekin vegna rannsóknna á smitsjúkdómum.

Neyðarmóttaka tilkynnir ekki til lögreglu þó brotþoli segist hafa nýtt ólöglega vímuefna, heldur er þar skaðaminnkandi hugsun við lýði. Eina tilkynningaskyldan er til barnaverndar ef þangað leita börn undir 18 ára.

Mestallan tímann er brotþoli einn með hjúkrunarfræðingi og lækni en eftir atvikum koma réttargæslumaður og lögreglan einnig að hitta brotþola.

Áður en þolendur fara heim fá þeir með sér ýmsar upplýsingar þar sem m.a. kemur fram hvaða sýni voru tekin vegna mögulegra kynsjúkdóma eða þungunar, og hvaða lyf voru gefin.

Sálfræðingur og réttargæslumaður

Öllum eldri en 18 ára er boðið upp á ókeypis sálfræðiþjónustu og ef hún er þegin hefur sálfræðingur Landspítalans samband strax næsta virka dag eftir komu á neyðarmóttökuna.



Hrönn Stefánsdóttir og Hildur Dís Kristjánsdóttir eru verkefnastjórar á Neyðarmóttökunni. MYND/ERNIR

Eins og handrit að klámmynd

Verkefnastjórar á Neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis taka á móti brotþolum sem hafa orðið fyrir miklu ofbeldi og niðurlægingu.

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Ég hef auðvitað séð ýmislegt. Það sem mér finnst hvað óhugnanlegast er þetta markaleysi í samskiptum kynjanna þar sem ungar stelpur telja sig vera skotnar í strákum og síðan fer einhver atburðarás af stað þar sem allt vald er tekið af þeim," segir Hrönn Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur og annar verkefnastjóra á Neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis.

Hrönn hefur starfað í sjö ár á neyðarmóttökunni, þar af í fimm ár sem verkefnastjóri. Hún tók þá við af Ey-rúnu Jónsdóttur, sem hafði starfað við neyðarmóttökuna frá upphafi, eða í 23 ár. Vegna anna á neyðarmóttökunni var ráðinn þangað annar verkefnisstjóri árið 2017, Hildur Dís Kristjánsdóttir hjúkrunarfræðingur, sem einnig ber titilinn verkefnastjóri. Saman bera þær hitann og þungann af starfi móttökunnar.

Paulskipulögð brot

Hildur segir gríðarlegt ofbeldi og niðurlægingu ein-kenna mörg þeirra mála sem til þeirra koma. „Mér finnst stundum eins og það sé verið að lýsa handriti að klámmynd frá a til ö," segir hún. Hrönn tekur undir: „Okkar upplifun er að ungir karlmenn séu að horfa allt of mikið á klám og virðast fá sína kynfræðslu úr klámi.“

Hrönn segir að þrátt fyrir mikla reynslu séu alltaf ákveðin mál sem reyni meira á en önnur. „Fyrstu málin

sem tengdust börnum voru mjög erfið. Mér finnst líka mjög óhugnanlegt þegar við sjáum að brot hafa verið þaulskipulögð, til dæmis þar sem er haft samband við fólk í gegnum netið beinlínis til að brjóta á því. Við sjáum líka oft að þessir gerendur eru örugglega ekki að gera þetta í fyrsta skipti.

Konur í virkri vímuefnaneyslu eru sem betur fer að koma til okkar í meira mæli en áður. Þær eru farnar að treysta neyðarmóttökunni og skila skömminni, sem er afar dýrmætt. Það er erfitt að horfa upp á það ofbeldi sem konur í virkri vímuefnaneyslu verða fyrir.

Við fáum líka til okkar konur sem hafa verið frelsis-sviptar, jafnvel í viku eða lengri tíma. Þetta eru þá gjarnan fyrrverandi makar eða kærastar, sem halda þeim nauðugum og beita þær kynferðislegu ofbeldi.“

Samþykki nauðsynlegt

Starf verkefnastjóra á neyðarmóttökunni er mun víðtækara en bara að taka á móti brotþolum skömmu eftir að þeir verða fyrir ofbeldi. „Við höfum séð mál þar sem farið er mjög illa með brotþola. Vina-hópar loka á einstaklinga því þeir taka afstöðu með geranda eða þá þegar einstaklingar hætta í skóla eða vinnu því þeir vilja ekki mæta geranda sínum. Réttargæslumenn á okkar vegum hafa þá oft aðstoðað þessar stelpur og frætt þær um þeirra rétt þegar vinnuveitandi tekur afstöðu með geranda. Þetta getur verið mjög flókið.“

Brotþolar eru í afskaplega mismunandi ástandi þegar þeir koma. Þær segja sumar stelpur afsaka að þær séu að koma og þær hefðu nú ekki komið nema því vinkona sagði þeim að mæta.

„Sumar halda að það hafi ekki verið brotið á þeim ef þær samþykktu að fara heim með einhverjum. Það að fólk ákveði að sofa saman þýðir ekki að það hafi verið gefið samþykki fyrir hverju sem er," segir Hildur og vísar í að samkvæmt lögum þarf frjálst samþykki. „Manneskja sem er frosin eða grætur er ekki að gefa samþykki sitt þó hún segi ekki nei," segir hún.

Gefandi starf en erfitt

Hrönn og Hildur segja báðar að það sé margt gefandi við starfið þó það sé erfitt. „Það er kannski erfiðast þegar maður fær mörg mál inn sama dag. Þetta er starf sem maður gefur sig mikið í andlega," segir Hrönn. Hildur segir að brotþolar komi oft inn hágrátandi en eftir að eiga kannski tveggja klukkutíma stund á neyðarmóttökunni upplifi fólk valdeflingu og vilji jafnvel kveðja með faðmlagi. „Það gefur mér mikið," segir hún.

Báðar eiga þær maki sem starfa í framlínunni og hafa skilning á því að þær geti þurft að hlaupa til hvenær sem er, hvort sem fjölskyldan er að borða saman kvöldmat eða það er mið nótt. Börnin þeirra hafa líka vanist því að mamma þurfi fyrirvaralaust að þjóta til vinnu með orðunum: „Mamma þarf að fara að hjálpa fólki.“ ■

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Stjórnmalaflokkarnir eru nú í óða önn að undirbúa sig fyrir alþingiskosningarnar í haust og framboðin hrannast inn. Framboðslistum verður raðað saman með ólíkum hætti milli flokka. Til dæmis fer Samfylkingin í Reykjavík og í Kraganum þá leið að styðjast við uppstillingarnefnd á meðan Píratar munu notast við hið meira hefðbundna prófkjör. Sem stendur horfir landinn fram á spennandi kosningar þar sem skoðanakannanir gefa til kynna marga ólíka möguleika á samsetningu nýrrar ríkisstjórnar.

Það horfir líka fram á spennandi baráttu innan einstaka flokka þar sem margir frambærilegir aðilar takast á sín á milli um að fá að leiða lista sína.

Samfylking

Sú er staðan nú hjá Samfylkingunni í Reykjavík. Uppstillingarnefnd hefur nú raðað þar á lista sem verður kynntur á allsherjafundi Samfylkingarfélaga í Reykjavík á laugardaginn. Þrennt er talið líklegast til að leiða listana, sem eru tveir fyrir hvort sitt Reykjavíkurkjördæmið, Helga Vala Helgadóttir þingmaður, Krístrún Frostadóttir hagfræðingur og Jóhann Páll Jóhannsson blaðamaður.

Óvæntar vendingar urðu svo hjá Samfylkingunni þegar varaformaður flokksins, Heiða Björg Hilmisdóttir, tilkynnti að hún hefði áhuga á að taka sæti á lista, en hún hafði ekki gefið kost á sér í könnun sem gerð var í desember. Svo kom það mörgum á óvart þegar þingmaðurinn Albertína Friðbjörg Elíasdóttir greindi frá því að hún gæfi ekki aftur kost á sér. Albertína situr á þingi fyrir Norðausturkjördæmi en þar mun Logi Einarsson, formaður flokksins, áfram leiða lista.

Hjá Samfylkingunni í Kraganum sækist Rósa Björk Brynjólfssdóttir, sem áður var í Vinstri grænum, eftir því að leiða listann. Áður leiddi Guðmundur Andri Thorsson listann í Kraganum og hefur sóst eftir endurkjöri. Þó sækist hann ekki eftir því að leiða listann. Þórunn Sveinbjarnardóttir, fyrrverandi ráðherra, er sterklega orðuð við framboð í Kraganum en eins hefur Jóna Þórey Pétursdóttir, fyrrverandi forseti Stúdentaráðs Háskóla Íslands, og gefið kost á sér í forystusæti í Kraganum, sem og Sigurþóra Bergsdóttir, framkvæmdastjóri Bergsins, sem er þekkt fyrir baráttustarf sitt fyrir aukinni fræðslu og ráðgjöf fyrir ungt fólk en hún er menntaður vinnustaðasálfræðingur.

Fyrrverandi þingmaður Bjartrar framtíðar, Páll Valur Björnsson, stefnir á efsta sæti í Suðurkjördæmi.



Jóna Þórey Pétursdóttir, fyrrverandi formaður Stúdentaráðs, gefur kost á sér í forystu Samfylkingarinnar í Kraganum. MYND/ERNIR



Róbert Marshall vill leiða lista Vg í Suðurkjördæmi og etur kappi meðal annars við Kolbein Óttarsson Proppé. MYND/SGITRYGGUR ARI

STÓLADANSINN HARÐNAR

Þingmenn hætta, færa sig á milli flokka eða kjördæma og það stefnir í hörkuspennandi baráttu um toppsætin á framboðslistum. Kosningar til Alþingis verða í haust og er undirbúningurinn nú þegar hafinn.

Vinstri græn

Steingrímur J. Sigfússon hættir á þingi eftir þetta kjörtímabil en hann sat á þingi fyrir Norðausturkjördæmi. Þrennt sækist eftir að taka við stöðu hans efst á lista í kjördæminu, þau Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, formaður þingflokks VG, Ingibjörg Þórðardóttir, ritari flokksins, og Óli Halldórsson, forstöðumaður á Húsavík. Forvaldið verður rafrænt og fer fram nú um helgina.

Kolbeinn Óttarsson Proppé, þingmaður Vinstri grænna, hefur setið á þingi frá árinu 2016 fyrir Reykjavíkurkjördæmi suður en vill nú leiða lista í Suðurkjördæmi. Áður leiddi Ari Trausti Guðmundsson þingmaður listann en hann mun ekki bjóða sig fram á ný. Kolbeinn mun því keppa um efsta sætið við Róbert Marshall, upplýsingafulltrúa ríkisstjórnarinnar, sem stefnir líka á efsta sætið. Eins hefur Hólmfríður Árnadóttir skólastjóri lýst yfir vilja til að leiða lista VG í Suðurkjördæmi.

Píratar

Hjá Pírötum stefnir í spennandi prófkjör en þrír þingmenn flokksins eru að stíga til hliðar og ef flokkurinn heldur fyrra fylgi í kosningunum eru því þrjú þingsæti laus fyrir réttu aðilana.

Í Norðvesturkjördæmi sækjast Gunnar Ingiberg Guðmundsson varaþingmaður, Katrín Sif Sigurgeirsdóttir ljósmóðir og Pétur Óli Þorvaldsson eftir að leiða listann.

Þingmaðurinn Smári McCarthy sækist ekki eftir endurkjöri fyrir Suðurkjördæmi og stefnir Álfheiður Eymarsdóttir varaþingmaður á sæti Smára.

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir þingmaður hefur setið á þingi fyrir Reykjavíkurkjördæmi suður en býður nú fram krafta sína á Suðvesturkjördæmi, eða Kraganum eins og kjördæmið er kallað. Áður leiddi Jón Þór Ólafsson þingmaður listann í Kraganum en hann sækist ekki eftir endurkjöri.

Þingmennirnir Björn Levi Gunnarsson og Halldóra

Mogensen sækjast eftir efstu sætum í Reykjavíkurkjördæmunum en í vikunni var tilkynnt að þingmaðurinn Andrés Ingi Jónsson ætli einnig að gefa kost á sér í Reykjavík. Andrés sat áður á þingi fyrir Vinstri græn en sagði sig úr þingflokki í nóvember 2019 og hefur setið utan flokka síðan. Halldór Útan Svansson, fyrrverandi borgarfulltrúi, hefur tilkynnt að hann sækist eftir þingsæti í öðru Reykjavíkurkjördæmanna.

Einar A. Brynjólfsson, kennari og fyrrverandi þingmaður, sækist eftir að leiða listann í Norðausturkjördæmi.

Prófkjör Pírata fara fram í mars.

Viðreisn

Fjórir sitja á þingi fyrir Viðreisn, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, Jón Steindór Valdimarsson, Hanna Katrín Friðriksson og Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir. Öll sækjast þau eftir áframhaldandi þingsetu.

Guðmundur Gunnarsson, fyrrverandi ópólitískur bæjar-

stjóri Ísafjarðar, hefur gengið til liðs við Viðreisn og sækist eftir oddvitasæti í Norðvesturkjördæmi. Stofnandi flokksins, Benedikt Jóhannesson, sækist eftir oddvitasæti einhvers staðar á höfuðborgarsvæðinu. Eins er búist við því að Daði Már Kristófersson, varaformaður flokksins, muni sækjast eftir sæti á lista.

Stíllt verður upp á lista Viðreisnar í fimm kjördæmum af sex en enn á eftir að taka ákvörðun um val á lista í Norðausturkjördæmi. Einnig er talið líklegt að aðstoðarmaður Þorgerðar, María Rut Kristinsdóttir, muni bjóða fram krafta sína á lista í Reykjavík.

Framsókn

Líneik Anna Sævarsdóttir, þingmaður Framsóknar í Norðausturkjördæmi, sækist eftir því að leiða listann í komandi kosningum. Þórunn Egilsdóttir, þingmaður og oddviti Norðausturkjördæmis, mun ekki sækjast eftir áframhaldandi þingsetu, til að einbeita sér að baráttunni við krabba-



Vilhjálmur Bjarnason vill komast aftur á þing fyrir Sjálfstæðisflokk. Hann mun gefa kost á sér í forystusæti í Kraganum. MYND/VILHELM

“Margir frambærilegir aðilar takast á sín á milli um að fá að leiða lista sína.

meið sem hún greindist með skömmu fyrir jóla. Líneik virðist nokkuð örugg með fyrsta sætið en mun fleiri etja kappi um annað sætið.

Halla Signý Kristjánsdóttir þingmaður, Stefán Vagn Stefánsson yfirlögregluþjónn og Guðveig Eyglóardóttir sveitarstjórnarmaður etja kappi um oddvitasætið í Norðvesturkjördæmi. Þar leiddi Ásmundur Einar Daðason félags- og barnamálaráðherra áður lista en hann hefur færð sig yfir í Reykjavíkurborg kjördæmi norður. Það gæti hafa verið örlogaríkur flutningur hjá Ásmundi þar sem könnun Maskínu í lok janúar benti til þess að Framsókn næði ekki inn þingmanni í Reykjavíkurborg kjördæmunum.

Aðrir flokkar

Ekki er mikið að fréttu af málum hjá Sjálfstæðisflokki en þeir stefna á að halda prófkjör í maí eða júní. Hins vegar

hefur Vilhjálmur Bjarnason, fyrrverandi þingmaður, tilkynnt að hann muni gefa kost á sér í Kraganum.

Nokkur spennu ríkir einnig um framtíð Kristjáns Þórs Júlíussonar sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, en hann situr á þingi fyrir Norðurland eystra en fylgi flokksins í kjördæminu hefur verið með því lakasta á landinu og Kristján hefur í könnunum ítrekað mælst sem óvinsælasti ráðherra ríkisstjórnarinnar.

Eins verður áhugavert að fylgjast með Sjálfstæðisflokknum í Reykjavíkurborg kjördæmunum, en Sigríður Á. Andersen oddviti sagði af sér ráðherraembætti á miðju kjörtímabili.

Guðmundur Franklín Jónsson, athafnamaður og forsetaframbjóðandi, ætlar að bjóða fram til Alþingis í öllum kjördæmum undir merkjum Frjálslynda lýðræðisflokks-

ins. Flokkurinn hefur fengið úthlutað listabókstafnum O.

Sósíalístaflokkurinn undir forystu Gunnars Smára Egilssonar mun bjóða fram í kosningunum og samkvæmt könnunum gæti flokkurinn náð inn manni. Flokkur fólksins virðist hins vegar koma illa út úr könnunum og tvísýnt hvort flokkurinn nái aftur inn á þing. Lítið, sem stendur, er að fréttu af málum Miðflokksins.

Á næstu mánuðum munu framboðslistar fara að skýrast hjá einstaka flokkum og sökum þess að fjöldi núverandi þingmanna mun ekki sækjast eftir endurkjöri verður þó nokkuð um nýliðun á þingi. Það verður því áhugavert að sjá hver samsetningin verður á Alþingi eftir kosningarnar en við landsmenn getum tekið þátt í að skapa þá sviðsmynd með því að nýta kosningarétt okkar. ■



VERLSLUNARHÚSNÆÐIÐ · BÍLSKÚRINN · VERKSTÆÐIÐ · LAGERINN · HESTHÚSIÐ

LÉTTLÍNULJÓS

MARGAR STÆRÐIR · EINFALT AÐ SETJA UPP · LÆGRI REKSTARKOSTNAÐUR

EINFALT
LÉTT OG
ÓDÝRT!



OPTONICA Holtasmári 1 · Kópavogur

LedTec
www.ledtec.is

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Enn er þrefað um stjórnarskrármál og í liðinni viku mælti forsætisráðherra fyrir frumvarpi til stjórnskipunarlag. Ekki náðist samstaða meðal formanna flokkanna um tillögur sem unnið hafði verið að á þessu kjörtímabili og því fór svo að Katrín Jakobsdóttir flutti frumvarpið ein. Á opinberum vettvangi hefur ákvæði um auðlindir fengið langmesta athygli en minna verið rætt um þær umtalsverðu breytingar sem lagt er til að verði gerðar á embætti forseta Íslands.

Meirihlutakosning

Fyrir það fyrsta er lagt til í frumvarpi forsætisráðherra að breyta því fyrirkomulagi að forseti sé kosinn með einfaldri meirihlutakosningu. Slíku kerfi fylgir sú hættu að forseti verði kjörinn með mjög lágu hlutfalli atkvæða. Í ýmsum ríkjum er gerður áskilnaður um að forseti sé kjörinn með meirihluta atkvæða þannig að gjarnan þarf að efna til síðari umferðar kosninga, sbr. fyrirkomulagið í Austurríki og Frakklandi.

Aðeins einu sinni hefur forseti hlotið hreinan meirihluta þegar hann var kjörinn í fyrsta sinn, en það var árið 1968. Þá var Kristján Eldjárn kosinn með 65,6% atkvæða. Séu margir í kjöri getur svo farið að forseti verði kosinn með fylgi sem er langt innan við helmingur atkvæða. Vigdís Finnbogadóttir hlaut 33,8% atkvæða 1980 en næstur á eftir henni var Guðlaugur Þorvaldsson með 32,3%. Vel hugsanlegt er að forseti yrði kjörinn með mun minna atkvæðamagni.

Írsku leiðin

Í frumvarpinu er ekki lagt til tveggja umferða fyrirkomulag heldur fari forsetakjör fram með svokallaðri forgangsröðunaraðferð. Kjósendur hafa þá val um að raða frambjóðendum í forgangsröð. Fari svo að enginn frambjóðandi hljóti meirihluta atkvæða eru atkvæði þess frambjóðanda sem fékk fæst atkvæði flutt til þeirra sem kjósendur hans völdu í öðru sæti. Ferlið er endurtekið þar til einn frambjóðandi hefur náð meirihluta atkvæða. Enginn ætti þannig að geta náð kjöri sem forseti gegn vilja meirihluta kjósenda. Þessi aðferð á sér fyrirmynd í stjórnarskrá lýðveldisins Írlands frá 1937.

Aukinn fjöldi meðmælenda

Sú breyting á forsetaembættinu sem líklega ríkir hvað mest sátt um lýtur að auknum fjölda meðmæl-



Enginn takmörk eru á því hversu lengi forsætisráðherra getur setið í embætti.

MYND/VILHELM

FORSETI MEGI EKKI SITJA LENGUR EN TÓLF ÁR

Í frumvarpi forsætisráðherra eru lagðar til umtalsverðar breytingar á ákvæðum stjórnarskrár er varða forseta Íslands. Kjörtímabil lengt í sex ár og lágmarksfjöldi meðmælenda stóraukinn frá því sem nú er.

“Í kosningunum 2016 hlutu fjögur forsetaefni færri atkvæði en sem nemur lágmarksfjölda meðmælenda.

und meðmælendur miðað við kjörskrá nú. Án efa mun frambjóðendum fækka til muna við þetta en í kosningunum 2016 hlutu fjögur forsetaefni færri atkvæði en sem nemur lágmarksfjölda meðmælenda, eða 1.500 manns.

Meðal fleiri breytinga er að lagt er til að forsetakosningar verði haldnar í maí eða júní í stað júní eða júlí eins og nú er og að kjörtímabil forseta hefjist 1. júlí í stað 1. ágúst. Þetta er rökstutt með þeim hætti að vegna sumarleyfa sé heppilegra að kjöri og embættistöku forseta sé lokið fyrr en nú tíðkast.

Kjörtímabil lengt í sex ár

Þá verði kjörtímabil forseta lengt í sex ár. Í greinargerð með frumvarpinu segir að þetta sé eðlileg breyting í ljósi þess að allir forsetar lýðveldisins hafi setið lengur en eitt kjörtímabil. Að auki verði forseta ekki heimilt að sitja lengur en tvö kjörtímabil samfellt, eða alls tólf ár, líkt og tíðkast í Austurríki og fleiri lýðveldum. Í þessu sambandi má velja því upp hvort ekki sé frekar ástæða til að takmarka þann tíma sem hægt er að

sitja í embættum sem búnar eru eiginlegar valdheimildir – svo sem embætti forsætisráðherra. Þrjú forsetar hafa setið lengur en tólf ár, tveir í sextán ár og einn í alls tuttugu ár, allir við miklar vinsældir þjóðarinnar.

Ábyrgðarleysi takmarkað

Frumvarpshöfundar telja að ábyrgðarleysi forseta á stjórnarathöfnum „samræmist illa grunnrökum lýðveldis og orki jafnvel tvímælis gagnvart skuldbindingum ríkisins á sviði alþjóðlegs refsiréttar“. Í reynd sé ekki hægt að útiloka að forseti kunni að gerast brotlegur við refsilög eða baki sér skaðabótaskyldu vegna stjórnarathafna sem ekki grundvallast á tillögu ráðherra og ráðherra beri þar af leiðandi ekki ábyrgð á. Því sé ástæða til að taka af tvímæli um að ábyrgðarleysi forseta einskorðist við málefni sem ráðherra hefur undirritað og borið undir forseta.

Frumvörp afturkölluð

Í kjölfar þess að forseti synjaði svonefndum fjölmiðlögum staðfestingar árið 2004 afturkallaði Alþingi samþykkt

sína og engin þjóðaratkvæðagreiðsla fór því fram um frambúðargildi þeirra laga, eins og áskilið er í stjórnarskrá. Um þessa tilhögun hefur verið deilt og í síðari tvö skipti þegar forseti synjaði lögum staðfestingar fóru fram þjóðaratkvæðagreiðslur. Í frumvarpi forsætisráðherra er nú tekinn af vafi um þetta atriði og bundið í stjórnarskrá að Alþingi sé heimilt innan fimm daga frá synjun forseta að afturkalla lögin.

Rækilegri umræðu þörf

Efast má um að nokkur þörf sé á sumum þeirra breytinga á forsetaembættinu sem lagðar eru til, en aðrar mega teljast brýnar eins og fjölgun meðmælenda með forsetaefnum. Eins og sakir standa er ólíklegt að frumvarpið hljóti brautargengi en rétt er að spyrja hvort ekki sé ástæða til að standa að breytingum á stjórnarskrá í fleiri skrefum og að ákvæði er varða forsetaembættið yrðu tekin fyrir í sérstöku frumvarpi að lokinni rækilegri umræðu – í stað þess að þau falli í skuggann af öðrum og pólitískt umdeildari málum. ■

Gerðu vel við hana

Hún á það svo sannarlega skilið



15-70% afsláttur af öllum vörum*

Tracy's Dog:

Tækið sem umturnaði netinu



Verð Nú: 10.499
Venj. verð: 13.999

Fuzion Enigma:

Einn vinsælasti titrarinn



Verð Nú: 14.399 kr
Venj. verð: 17.999 kr



30% afsláttur af öllum fatnaði

Romantic Couples Box:

Skemmtilegt parabox
Til í 4 tegundum
Couples, Woman, Man, BDSM



Verð Nú: 11.199
Venj. verð: 13.999

Magnificent Wand:

Líklega besti nuddvöndurinn allra tíma



Verð Nú: 15.199
Venj. verð: 18.999

Bendable Love

Líklega besta paratæki allra tíma



Verð Nú: 13.599
Venj. verð: 16.999

Scarlet.is

Unaðsvörur fyrir þig

*gildir til 1.mars eða á meðan birgðir endast

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Hvernig er kynlífið í sambandinu þínu? Þetta er mögulega ekki spurning sem þú berð upp reglulega í vinahóp þínum. Ástæðan er sú að kynlíf para hefur löngum verið talið þeirra einkamál og ókunnugum óviðkomandi. Mörg þör veigra sér jafnvel við að ræða kynlíf sitt sín á milli. Það er bara eins og það er, annað hvort gott eða slæmt og lítið við því að gera. Engin ástæða til að hefja mögulega, vandræðalegar samræður um þetta sögulega feimnismál.

En það þarf ekki að vera svo. Sigríður Dögg Arnardóttir kynfræðingur, sem er betur þekkt sem Sigga Dögg, segir mikilvægt að hugsa um kynlíf sem samtál milli para því orð séu til alls best. Hún ræddi við blaðamann um kynhvöt, samræður um kynlíf og mikilvægi þess að setja og virða mörk.

Kynlöngun frekar en kynhvöt

„Ég er ekki hrifin af því að tala um kynhvöt, ég tala frekar um kynlöngun, því hvöt gefur til kynna að þetta sé eitthvað sem við þurfum og lífum ekki af án þess að hafa. Kynlíf er alltaf val svo þetta er ekki hvöt sem við þurfum að bregðast við, þó við höfum vissulega missterka og mismikla löngun í kynlíf.“

Sigga Dögg segir það eðlilegt að kynlöngum manna sveiflist. Stundum sé hún meiri, en stundum minni. Ef fólk langar að auka löngun í sambandi þá standi klassísku ráðin enn fyrir sínu.

„Það sem fræðin segja okkur er að þessi klassísku ráð sem fólk heyrir alltaf um að halda neistanum lifandi eru alltaf góð og gild. Það er til dæmis að upplifa eitthvað nýtt saman, koma sér í nýjar aðstæður og að halda þessum leik á lofti.“

Svefnherbergið á, að mati Siggú Daggar, að vera griðastaður para.

„Ég skil að fólk tali um að fara aldrei ósátt að sofa en ég myndi vilja taka þetta einum lengra og segja að fólk ætti aldrei að taka ósætti með inn í svefnherbergið. Ég myndi vilja að svefnherbergið fengi að vera griðastaður fyrir leik, einlægni, frið og gleði.“

Þör ættu að gera samkomulag um að ræða ekki erfið mál uppi í rúmi, að þetta sé griðastaður fyrir ákveðna nánd, koddahjal, jafnvel rómantík og erótískan leik. Pólitíkin og umræður á borð við „ég er ósátt við að þú þrífir ekki klósettíð“ eiga ekki heima uppi í rúmi.

Lesið saman

Til að tendra neistann þurfi ekki alltaf að fara í flóknar aðgerðir, eins og ferðalög, kaup á kynlífstækjum eða því um líkt.



Sigga Dögg átti samtál við blaðamann um samtöl um kynlíf.

KYNLÍF ER SAMTAL

Mörgum þykir kynlíf feimnismál, jafnvel finnst okkur óþægilegt að ræða það við maka okkar þegar báðir aðilar eru fullklæddir. Þessum hugsanagangi þarf að breyta því kynlíf er form af samskiptum og við þurfum að tala um það.

„Ég held að ef COVID hefur kennt okkur eitthvað þá er það að kunna að skemmta okkur heima. Ein hugmynd væri að lesa saman uppi í rúmi og þar má sko vel taka einhverjar vel kryddaðar og skemmtilegar bókmenntir.“

Það þjálfar ykkur líka í að tala um kynlíf. Þarna eruð þið ekki að tala um ykkar kynlíf

heldur kynlíf annarra en þið eruð samt að tala um kynlíf og eruð þá farin að lýsa einhverju sem má búa til fantasíur úr, máta það og meta hvað ykkur finnst um þessar lýsingar. Finnst ykkur þær æsandi eða ekki? Það ætti að leyfa þessum eina stað í húsinu, svefnherberginu, að vera svolítið helgaður þessu tali.“

Sigga Dögg segir samtál um kynlíf vefjast fyrir mörgum. „Fólk veit ekki alveg hvað það á að segja, hvernig á að byrja, hvernig orð það á að nota og svo eru margir sem hafa ekki alveg formað fantasíur sínar og hafa ekki þælt mikið í því hvað þá langar til að prófa.“

Í svefnherberginu ætti alvaran og ábyrgðin að vera lögð

til hliðar og þör ættu að leyfa sér að vera í gleðinni, flissa, roðna og njóta.

Nakin saman

„Ég myndi líka hvetja fólk til að vera nakið saman. Sofa nakin saman. Það er svo mikil nánd í húð við húð, og það eru rannsóknir um hvaða áhrif það hefur á okkur lífeðlislega að vera húð við húð. Þegar við komum í heiminn þá er það fyrsta sem við viljum húð við húð og þetta er líka dýrmætt fyrir fullorðin fólk. Þetta er svo mikil nánd og þarf ekki að vera kynferðislegt.“

Margt getur orðið til þess að kynlöngun minnki. Oft eru það ytri aðstæður en stundum getur það einnig verið líf-fræðin.

„Það geta alls konar þættir spilað inn í, bæði streita, makaleysi, makadýnamík. Það er ótrúlega margt sem spilar inn í kynlöngunina okkar, svona ytri þættir. En hún þarf ekkert að dvína með aldrinum.“



MYND/VALLI

Hún getur átt sér stað vegna hormónatengdra ástæðna eða umhverfisþátta.

Og það eru margir sem halda að þegar kynfærin hætta að starfa eins og þú hugsar að þau eigi að starfa, og þetta á kannski helst við um fólk með typpi, það geta verið stinningarvandamál og annað. Ég held að það sé þess vegna sem sumir bara stimpla sig út úr kynlífi.

Fólk með þúkur getur lent í þurrki eftir breytingaskeiðið og þá held ég að margir hugsi bara „Jæja, er þessu bara lokið og get ég ekki lengur stundað kynlíf?“ en það má alltaf finna leið til að njóta manneskjunnar sem þú ert með og leyfa sér að fara inn í kynlíf með nýjum útfærslum.“

Það sé ekki svo að fólk eldist upp úr kynlífi.

„Nei, ég held að maður myndi ekki vilja það. Ég myndi alla vega ekki vilja það, myndir þú vilja það? En þarna hefur fólk val og þör

eiga að koma sér saman um hvað hentar þeim og ef fólk er sammála um að þetta sé komið gott, þá getur það lifað mjög hamingjusömu lífi í kynlífslausu sambandi og það þýðir ekki að nándin sé ekki til staðar eða rómantíkin. Það er mikilvægt að þið skilgreinið ykkur sem par og hvernig þið viljið haga hlutunum svo það henti ykkur best.“

Tala saman

Samtal og samkomulag um kynlíf í ástarsambandi er mikilvægt.

„Ég held að það sé svolítið samkomulag um að gefa hvort öðru rými og bera virðingu fyrir og átta sig á því að til að þetta sé gott, þá þarf að tala um það.“

Þá þarf fólk að fá pláss án þess að makinn fari í vörn og taki þessu persónulega. Þetta er spurning um að hlusta á upplifun makans og hugsa um hvernig við getum brugðist við.

Okkur hættir svo til að fara strax í vörn og túlka þetta út frá okkur í stað þess að spyrja: „Hvað viltu frá mér eða hvað þarftu frá mér?“

Og af því að við erum ekkert þjálfuð í því að tala um kynlíf og við lítum á þetta sem svolítið tabú og vitum ekki hvern við eigum að ræða við og hvernig, þá situr þetta svolítið á hakanum og við sitjum í þögninni með alls konar vanlíðan og spurningar. Það er sorg yfir því að þú og maki þinn þorið ekki að ræða þetta og fáid ekki rými til þess.“

Hins vegar er aldrei of seint að hefja þetta samtal.

„Ég held að það sé aldrei of seint. Maður missir ekki af neinni tímasetningu í þessum málum. Maður þarf að vanda sig með samtalið, hvernig maður fer inn í það. Það hjálpar lítið að benda fingri á makann og segja honum hvernig hann á að vera og að þetta sé svona eða hinsegin. Maður þarf að orða þetta rétt. „Mér líður svona“, „Ég upplifi þetta svona“ og „Mig langar í þetta“. Mikilvægast er að reyna að mæta hvort öðru.“

Mörk eru mikilvæg

Sigga Dögg segir ekkert til sem heitir eðlilegt kynlíf eða óeðlilegt. Það sem skipti máli er sjálfsþekking því með henni getum við fundið okkar mörk.

„Við þurfum að vita hver við erum, hvað við viljum, hvað okkur finnst og hvað við viljum ekki. Svo þurfum við að geta sagt þetta upphátt við manneskju sem getur heyrt það án þess að fara í vörn og taka því persónulega.“

Því þá stoppar samtalið, makinn hættir kannski að hlusta og fer í vörn, því hann fer að túlka allt út frá sjálfum sér. Það er ótrúlega mikilvægt fyrir þér að geta sagt hvort öðru þegar farið er yfir mörk og að það sé vitað að það sé oft hægt að eiga afturkvæmt ef farið er yfir mörk einhvers, það sé ekki þar með sagt að allt sé brotið og bramlað, ekki nema það liggir í þögninni. Við verðum að geta sagt: „Þú fóst yfir mörkin mín.“

Margir eigi erfitt með að ræða kynlíf sitt opinskátt, öfugt við til dæmis rifrildi.

„Það er eins og við hugsum ekki um kynlíf sem eitt form af ósætti eða ágreiningi, heldur á þetta alltaf að vera svo ótrúlega sér á báti. Þetta stendur okkur svo gífurlega nærri en við höfum ekki fengið mikið pláss til að spegla okkur eða ræða það opinskátt eins og við gerum með mörg ágreiningsmál.“

Varðandi rifrildi þá hringjum við oft í marga vini, jafnvel ættingja og biðjum um ráð og fáum ólíkar hliðar á málinu. „Ég upplifði þetta svona, hvað finnst þér um það?“ En þegar kemur að kynlífi í sambandi þá erum við ekki alveg að gera það. Við þörum því ekki, vitum ekki hvað við eigum að segja eða hvaða viðbrögð við fáum.“

Kynlíf er ekki skylda

Sigga Dögg leggur áherslu á

„Já, ertu með þíku, þú átt þá rétt á þínum árlega titrara.“

að kynlíf sé val, það sé ekki skylda og við skuldam ekki makanum líkama okkar.

„Ég held að margir þurfi að heyra það að þú skuldir ekki kynlíf í sambandi: Það er ekki þitt hlutverk í sambandi að sinna kynlífsþörfum einhvers. Þetta heita samfarir því þetta er eitthvað sem fólk gerir saman.“

Ef okkur langar aldrei í kynlíf þá sé full ástæða til að eiga um það samtal. Kannski höfum við ekki áhuga, eða kannski hentar það okkur ekki. Þá er gott að ræða við maka sinn hvaða hugmyndir við höfum um kynlíf og merkingu þess.

„Af hverju stundum við kynlíf, hvaða þýðingu hefur það í okkar sambandi? Því oft hefur fólk ólíkar hugmyndir um af hverju það stundar kynlíf, en spjallar samt aldrei um það. Þælir aldrei í því.“

Proskasaga manneskjunnar

Sigga Dögg hefur verið með kynfræðslu í grunnskólum hjá nemendum allt niður í fimmta bekk. Þó svo börn í dag hafi sömu spurningar og kynslóðirnar á undan þeim þá hafi börn í dag meira rými til að tjá sig.

„Þau eru bara ótrúlega einlæg og spyrja um allt frá ástinni út í beinar kynlífsathafnir. Þau hafa alveg sömu spurningar og þú hafðir sem unglingur og foreldrar þínir þar á undan. Þetta er þroskasaga mannsins og hún breytist vöðalega lítið þó við séum á tæknöld og þó það sé mikil framþróun í samfélagsmiðlum og öðru.“

Við erum alltaf að tala um sömu gömlu málin. Óttinn við höfnun, frammistöðu okkar, sjálfsmýnd, og fleira. Þetta eru alltaf sígild skref. Það er svo dýrmætt núna að það sem kynslóðin núna fær er að hún fær að segja hlutina upphátt, hún fær rými til að tjá sig og til að vera forvitin og það er gífurlega dýrmætt, enda bind ég miklar vonir við þau og þeirra framtíðarsambönd, ef þau kjósa að fara í sambönd.“

Sjálfsfróun eðlileg í sambandi

Sigga Dögg segir mikilvægtu umræðuna varðandi kynlíf í dag vera samtalið.

„Að kynlíf sé samtal og við

þurfum að bera virðingu fyrir okkur sjálfum og öðrum og orð eru til alls best. Þetta er kannski ekkert rosalega djúsi. Það er enginn titrari í þessu eða þannig.“

Hins vegar er það svo að kynlífstæki eru að verða meira samfélagslega viðurkennd í dag. Sigga Dögg segir það fullkomlega eðlilegt. Fyrstu hjálpartækin hafi verið þróuð af læknum til að hjálpa einstaklingum með þíku að fá fullnægingu.

„Þetta róar taugarnar, við getum alveg vottað það. Þetta er tæki sem ætti að vera niðurgreitt af Sjúkratryggingum. Sjúkratryggingar ættu að segja: „Já, ertu með þíku, þú átt þá rétt á þínum árlega titrara.“

Jafnvel séu umræður hafnar um hvort vinnustaðir ættu að gera ráð fyrir því að starfsmenn séu kynverur og heimili kynlíf, jafnvel sjálfsfróun á vinnutíma.

„Það eru allir kynverur. Þú sneiðir ekkert fram hjá því. Þetta er ekkert eins og að vera vegan. Það eru allir kynverur en eru með ólíkan tjáningarmáta á því.“

Þör ættu einnig að ræða um sjálfsfróun sín á milli. Það sé gjarnan svo að einstaklingar með typpi eigi auðveldara með að ræða um sjálfsfróun heldur en einstaklingar með þíku.

„Sem sýnir okkur að þetta samtal er komið ótrúlega stutt á veg. Þetta er eitthvað sem þör ættu að vera að tala um líka.“

Fyrir þá sem kvíða samtali við maka sinn um kynlíf væri hægt að gera það á hlutlausum stað.

„Hvernig væri nú ef við sendum fólk út að borða með svona kynlífsspurningalista? Fólk væri á hlutlausum stað, að borða hnetusteikina sína og fá sér crême brûlée í eftirrétt og með spurningar um kynlífið fyrir hvort annað. Enginn gæti æst sig eða hlaupið í burtu.“

Mikilvægast sé að hefja samtalið. Kynlíf er gjarnan stór hluti af ástarsambandi og orð eru til alls best því með þeim getum við tjáð langanir okkar, mörk og þannig náð innilegri nánd í samlífi okkar, sama hver kynlöngun okkar er á hverjum tíma. ■

GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

NOCO
GENIUS BOOST+
GB40 STARTTÆKI



INTERFLON

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

**KÍKTU Á KEMI.IS OG
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ**

STA Í 25 ÁR



ÖRYGGISVÖRUR

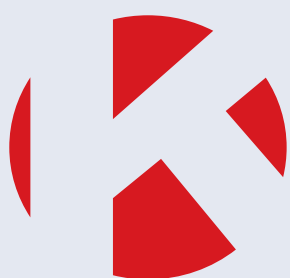
Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO
ALLT
GANGI
SMURT



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is



HVAÐ ÞÝÐIR AÐ VERA HÁN, TRANS OG INTERSEX?

Ástin og fólkið er alls konar og því fylgja hin ýmsu hugtök sem oft er ekki auðvelt að átta sig á. Hvað þýðir að vera hán, trans eða intersex? Tótla I. Sæmundsdóttir, fræðslustýra Samtakanna '78, útskýrir hin ýmsu hugtök og segir að það sé ekkert hættulegt að gera mistök.

Þorbjörg
Marinósdóttir
tobba@dv.is



Það versta er að forðast fólk af ótta við að segja eitthvað vitlaust,“ segir Tótla, sem tekur öllum fyrirspurnum fagnandi.

Aðspurð um hver sé algengasti misskilningurinn í hugtakanotkun tengdri kynhneigð fólks, segir hún að persónufornafnið hán sé oft misskilið. „Hán er persónufornafn eins og hann og hún. Það er hins vegar oft notað sem nafnorð til að lýsa manneskju, sem er misskilningur. Til dæmis er ekki hægt að segja að sumt fólk sé hán. Það er hins vegar hægt að segja, ég hitti hán, líkt og ég hitti hann eða hana.“

Tótla segir fínt að byrja á að skilgreina hugtakið Hinsegin sem margir kannast við. „Hinsegin er regnhlífarhugtak yfir mjög marga hópa en kynsegin er yfir fólk sem skilgreinir sig ekki sem mann eða konu eða utan flokka. Kynsegin manneskja notar þannig oft fornafnið hán.“

Hún tekur dæmi. „Blær er kynsegin manneskja. Um hán mætti segja – hán er seint í dag, hán svaf yfir sig.“

Hán virkar í raun eins og hvorugkynsorðið það, sem þótti ólýsandi og ómanneskjulegt. Því kom hán til sögunnar.

Aðstendur með spurningar
Tótla segir fjölda aðstandenda hinsegin fólks leita til samtakanna. „Við bjóðum upp á fría fyrstu tíma fyrir aðstandendur hinsegin fólks og erum einnig með stuðningshópa fyrir aðstandendur. Oft verður fólk hrætt við að gera mistök, reynir því ekki að tileinka sér ný nöfn fólks eða fornöfn eða forðast að tala við viðkomandi. Það er ekkert hættulegt við að gera mistök. Við erum öll að reyna okkar besta og ef fólk gerir mistök þá er best að leiðrétta sig og halda áfram.“

Hún segir sumt fólk vera tilbúið til að útskýra allt sem snýr að hinseginleikanum fyrir öðru fólk en aðrir ekki. Þá eigi enginn heimtingu á útskýringum frá manneskju



Tótla er fræðslustýra Samtakanna '78.
MYND/
SIGTRYGGUR ARI

HUGTAKALYKILL

KYNSEGIN er hugtak sem nær yfir fólk sem skilgreinir kyn sitt utan tvíhyggju kynjakerfisins (og er því einnig trans). Sumt kynsegin fólk er t.d. karlkyns og kvenkyns, hvorki karlkyns né kvenkyns eða skilgreinir ekki kyn sitt. Kynsegin er því í raun regnhlífarhugtak undir regnhlífarhugtakinu trans.

HÁN Sumt kynsegin fólk kys að nota kynhlutlaus persónuformöfn. Íslensk persónuformöfn sem notuð eru um fólk vísa alltaf til karlkyns (hann) eða kvenkyns (hún). Hún er persónuformöfn eins og hann og hún. Beygist eins og lán. Hún / hán / háni / háns. Það tekur með sér hvorugkyn. Hún er glatt / svangt / þreytt.

TRANS er regnhlífarheiti yfir fólk sem er með kynvitund sem samræmist ekki því kyni sem því var úthlutað við fæðingu. Þegar við fæðumst er í langflestum tilfellum tilkynnt um kyn okkar, hér er fæddur lítill drengur eða lítill stúlka. Það að vera trans vísar til kynvitundar en ekki kynhneigðar. Trans fólk getur haft hvaða kynhneigð sem er. Á Íslandi eru í dag fjölmörg dæmi um börn á grunnskólaaldri og jafnvel á leikskólaaldri sem eru trans og lifa í samræmi við það kyn sem þau upplifa að passi þeim best.

INTERSEX er hugtak sem, eins og kemur fram á vef samtakanna Intersex Ísland: „nær yfir breitt svið af meðfæddum líkamlegum einkennum eða breytileika sem liggja á milli okkar stöðluðu hugmynda um karl- og kvenkyn. Intersex einstaklingar fæðast með einkenni sem eru ekki algjörlega karl- eða kvenkyns; sem eru sambland af karl- og kvenkyns; eða sem eru hvorki karl- né kvenkyns.

PANKYNHNEIGÐ manneskja hrífst af fólk af öllum kynjum, konum, körlum og fólk af öðrum kynjum.



Pankynhneigt fólk getur haft sterkari tilhneigingu til að hrífast af fólk af tilteknu kyni fremur en öðru. Sumir kjósa að skilgreina pankynhneigð sem svo að fólk hrífast af persónuleika fólks óháð kyni. Til marks um það er pankynhneigð stundum kölluð persónuhrifning.

TVÍKYNHNEIGÐ þýðir að laðast að tveimur kynjum. Hugtakið á oftast við um fólk sem laðast að konum

og körlum en getur einnig átt við um til dæmis karla sem laðast bæði að konum og trans fólk utan kynjatvíhyggjunnar. Algengur misskilningur varðandi tvíkynhneigð er að tvíkynhneigt fólk hrífast nákvæmlega jafn mikið af konum og körlum. Vissulega getur það verið raunin en margt tvíkynhneigt fólk hrífst oftast, og jafnvel aðallega, að annaðhvort konum eða körlum en er samt tvíkynhneigt.

“Blær er kynsegin manneskja. Um hán mætti segja – hán er seint í dag, hán svaf yfir sig.”

sem hefur ekki áhuga á að ræða það. „Hinseginleikinn er hluti af því sem fólk er en alls ekki það eina við það. Það er alltaf hægt að hafa samband við Samtökin '78 ef fólk vill fá skýringar á einhverju.“

Tótla hvetur fólk sem hefur spurningar og jafnvel hefur ekki þorað að opna sig varðandi eigin fjölbreytileika að

leita til samtakanna. „Oft virkar þetta erfiðara og stærra skref en það er svo í raunveruleikanum. Það er ekkert endanlegt, það þarf ekki að vera viss, það má skipta um skoðun og það má fara fram og til baka. Það er til svo mikið af fólk sem hefur liðið eins og ykkur. Við erum til staðar og það má alltaf hafa samband

við samtökin ef einhver vill spjalla. Við erum svo heppin að við höfum safnað að okkur fagfólki sem er hægt að bóka tíma hjá í ráðgjöf. Það er líka hægt að hringja eða senda okkur línu.“

Ólíkt val
Tótla segir margar hliðar vera á hinsegin fólk og ekki allir kjósi sömu leið. Þannig séu til dæmis ekki allir sem eru trans á sömu vegferð og því verði að varast að flokka fólk. Einstaklingurinn sé alltaf ráðandi. „Það eru til dæmis alls ekki allir sem eru trans sem ákveða að fara í gegnum líkamlegt ferli. Það eru alls ekki allir sem velja það. Sumir skipta um nafn, fara kannski í klippingu en ætla ekki að fara í gegnum líkamlegar breytingar, svo sem aðgerðir eða að taka inn hormón. Þetta er ekki ferli sem fólk velur að gera eins, upphaf og endir. Þú útskrifast ekki sem trans eftir ákveðið ferli,“ segir Tótla og bendir einnig á að mikið af upplýsingum megi finna á otila.is, en þar má einnig finna reynslusögur úr öllu litrófinu. ■

ÚRELD ORÐ

KYNSKIPTINGUR: Kynskiptingur vísar til þess að fólk skipti um kyn en upplifun trans fólks er sú að það leiðrétti kyn sitt fremur en skipti um það. Kynleiðrætt er rétt orð.

TRANSI/TRANSA: Trans einstaklingur eða manneskja. Trans kona og trans karl.

HOMMALEGT / TRANSLEGT: Trans einstaklingar og samkynhneigðir einstaklingar eru jafn mismunandi og þeir eru margir. Að bæta við -legt ýtir undir staðalmyndir.

KYNVILLA: Það er enginn að villast á kyni. Samkynhneigð er rétt orð.

TVÍTÓLA/MILLIKYNJA/HERMAFRÓDÍT: Allt orð sem hefur verið notað yfir intersex einstaklinga. Intersex fólk kys hins vegar að nota **Intersex**.

FÆÐAST Í RÖNGUM LÍKAMA: Ég myndi forðast þessi orð þar sem það gefur til kynna að eitthvað sé rangt við líkama viðkomandi. Ég veit að sumir nota þetta til að lýsa



sjálfum sér sem er gott og blessað en ég myndi forðast að setja þetta orðalag á annan einstakling. Sumir strákar fæðast með typpi og sumir með píkur. Sumar stelpur fæðast með typpi og sumar með píkur. Við erum alls konar.

FAGGI: Niðrandi og ljótt orð um samkynhneigða menn.

BLÓÐBAÐIÐ Á VALENTÍNUSARDEGI

Richard Schoeck bjóst við rómantískri gjöf frá eiginkonu sinni á fyrirhuguðum fundi þeirra á Valentínusardag. Það sem beið hans þess í stað var dauðinn.

SAKAMÁL

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Rómantíkin lá í loftinu þann 14. febrúar þar sem Richard Schoeck beið polinmóður eftir eiginkonu sinni, Stacey. Þau höfðu áformað að hittast í almenningsgarði og skiptast þar á valentínusargjöfum og líklega nokkrum kossum. Hann náði þó aldrei að hitta konu sína því þegar Stacey bar að garði var Richard allur. Hann lá á jörðinni í eigin blóði, eftir að hafa verið skotinn fimm sinnum í brjóst og höfuð.

Eitthvað undarlegt á seiði

Í fyrstu leit út fyrir að um tilviljanakennt voðaverk væri að ræða, enda rán í almenningsgördum nokkuð algeng í Bandaríkjunum. Hins vegar runnu á lögreglu tvær grímur þegar hún veitti því eftirtekt að Richard bar enn giftingarhring sinn, úrið, sem og veskið sitt. Þetta gaf til kynna að morðið hefði verið að yfirlögðu ráði. En hver vildi myrða Richard og hvers vegna?

Lögreglumaðurinn sem var fyrstur á vettvangi, sagði að hann hefði strax fengið á tilfinninguna að eitthvað undarlegt væri á seyði. Morðið var of heiftarlegt til að vera tilviljanakennt. „Richard var bara venjulegur maður og auk þess óvopnaður.“

Eins fannst lögreglu nokkuð undarlegt að Stacey hafði strax á vettvangi brotsins bent þeim í átt að mögulegum geranda, en hún fór óspurð að segja lögreglu frá því að hún hefði um árabil átt í ástarsambandi við samstarfsfélagu sinn, Juan Reyes.

Ástmaðurinn undir grun

Það gæti útskýrt heiftina. Hafði þetta verið ástríðuglæpur? Myrta Juan eiginnmann Stacey til að losa sig við samkeppnina?

„Þegar við spurðum hana hvort hún teldi að Juan gæti verið gerandinn svaraði hún að hún vildi ekki trúa því að hann væri það, en hún væri þó ekki viss,“ sagði lögreglumaðurinn í samtali við fjölmiðla.

Lögregla var fljót að hafa hendur í hári Juans. Enda var hann ekki í felum heldur í vinnunni, að vanda. Ósköp rólegur ræddi hann við lög-



Richard og Stacey meðan allt lék í lyndi.

MYND/ÚR EINKASAFNI



Lynitra kom Stacey í samband við Herra árangur.



Herra árangur myrta Richard fyrir rúma milljón.

reglu og skýrði frá því að ástarsambandi hans við Stacey væri svo gott sem lokið, þar sem hann væri að reyna að ná aftur saman við fyrrverandi eiginkonu sína. Hann samþykkti einnig að gangast undir lygapróf og var þar að auki með fjarvistarsönnun.

Ábending sem öllu breytti

Rannsóknarlögreglumenn voru ráðvilltir. Ef Juan var saklaus, hver myrta þá Richard? Á vettvangi glæpsins, afskekktum og lítt förnum stað almenningsgarðsins, fundust hjólför þriggja bíla. Bíl Richards, bíl Stacey en einnig eftir þriðja bílinn sem hafði komið á svæðið á undan Richard og farið áður en Stacey kom. Lögreglu tókst að finna út hvaða tegund af dekkjum var undir þriðja bílnum. En ekki hjálpaði það rannsókninni þar sem þúsundir bíla notuðu þessa dekkjategund.

Rannsóknin virtist hafa siglt í strand. Þá barst ábending sem breytti öllu. Maður sem starfaði við tölvur á vinnustað Stacey átti að fara í gegnum tölvupóst hennar

arne, það lögregluna að hafa uppi á bifreið sem Stacey hafði verið falið að selja fyrir ömmu sína og afa, en hvorki bíllinn, né söluandvirðið hafði skilað sér til eigenda bifreiðarinnar.

Bíll þessi fannst fyrir utan heimili Lynitru og reyndist vera með sömu tegund dekkja og höfðu skilið eftir sig þriðja farið á vettvangi morðsins.

Herra árangur

Lögregla fann jafnframt út að símtal hefði borist úr almenningsgarðinum um það leyti sem Richard lét lífið. Símtalið var frá númeri sem var vistað í síma Stacey sem Reggie eða „Herra árangur“ og það sem meira var hafði Reggie þessi verið að hringja í enga aðra en Lynitru.

Nú virtist atburðarásin vera að skýrast. Aðeins þremur mínútum eftir að Lynitra hafði fengið símtalið frá Herra árangri þá sendi hún skilaboð til Stacey: „Gleymdi að segja þér að ég verð sein á morgun. Meðan ég man, gleðilegan valentínusardag“. Síðar kom í ljós að í skilaboðunum fólsta staðfesting Lynitru á að Richard væri látinn og að Stacey væri óhætt að fara að almenningsgarðinum til að „uppgötva“ lík hans.

Lögregla taldi sig hafa safnað nægum gögnum til að handtaka þremmenningana og við yfirheyrslur var Stacey fljót að játa að hafa ráðið Herra árangur til að bana eiginmanni sínum. Hins vegar taldi hún sig hafa réttlætunarlegar ástæður.

Vildi hann dauðan

Stacey sagði lögreglunni að Richard hefði verið að mis-

nota börnin hennar. Hún kvaðst byggja þá ályktun á nokkru sem eitt barna hennar sagði henni. Hún deildi raunum sínum með vinkonu sinni, Lynitru.

„Ég sagði henni að ég vildi ekki flækja lögreglunni inn í þetta, ég vildi heldur ekki skilnað, ég vildi hann dauðan ef hann væri að misnota börnin mín.“

Viðbrögð Lynitru komu á óvart. Í stað þess að hughreysta hana svaraði hún því til að hún þekkti mann sem gæti losað Stacey við Richard varanlega, Herra árangur.

Lynitra kom á fundi með Reggie og Stacey og þar sömdu þau um verð fyrir verkið. Í kaupauka ætlaði Stacey að gefa Reggie bifreið ömmu sinnar og afa sem og gefa Lynitru húsið sem hún var að leigja.

Viku síðar fóru þau öll þrjú saman í almenningsgarðinn til að kanna aðstæður.

„Hann sagði já, þetta er fullkominn staður. Hann meira að segja sagði eitthvað eins og „ég gæti þurft að nota þennan stað oftar,“ sagði Stacey við yfirheyrslur.

Ætlunin var að láta morðið líta út sem rán. En Reggie klúðraði þar málunum. Hann fattaði ekki að fjarlægja verðmæti af líki Richards og auk þess skaut hann Richard alls fimm sinnum óvopnaðan. Hefði Reggie fattað það þá hefði kannski aldrei komist upp um leigumorðið.

Kaldlynd og siðlaus

Lögregla ræddi við börn Stacey og komst þannig að því að aldrei hefði verið um neina misnotkun að ræða. Stacey reyndi þá að skipta um afsökun og hélt því fram að hún hefði óttast að Richard ætlaði að skilja við hana og svipta hana forræði barnanna.

Fyrir dómi lýsti saksóknari Stacey sem kaldlyndri, stjórnsamri og siðlausri konu sem svifist einskis til að ná sínu fram og hikaði ekki við að ljúga.

Þrátt fyrir að reyna ýmislegt til að draga úr hlut sínum í málinu eða réttlæta gerðir sínar voru þremmenningarnir sóttir til saka og öll dæmd til lífstíðar í fangelsi. Þar geta þau varið öllum sínum framtíðar valentínusardögum og hugleitt hvort það hefði nú ekki verið skynsamlegra að kaupa bara blóm eins og aðrir frekar en að leggja í valentínusar-blóðbað. ■

PROLAN

PROTECTIVE LANOLIN

8 ÁRA
ÁBYRGÐ
Á NÝTUM
BÍLUM



NÁTTÚRULEG BÍLARYÐVÖRN

Hjá Smára Hólm

Þar sem fagmennska skiptir máli

Sími 861 7237

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Sálfræðingurinn Sóley Dröfn Davíðsdóttir segir mun áhrifaríkara að beina sjónum að hugarfarsbreytingum sem stuðla að betri þyngdarstjórn heldur en að setja sér skorður með megrunarkúrum og líkamsræktarátaki.

Nýjasta bók hennar kallast „Náðu tökum á þyngdinni með hugrænni atferlismeðferð“ en um er að ræða sjálfshjálparbók sem samanstendur af fræðslu og verkefnum þar sem fólk getur unnið sig í gegnum bókinna á þeim hraða sem því hentar.

Fyrst koma kaflar um hvað sé ofþyngd, hvað fái okkur til að borða og lesendum gefst færi á að skoða hvort þeir vilji taka á málum. Á eftir fara kaflar um þátt hugarfars, tilfinninga, hvernig megi temja sér að borða hægt og meðvitað, og hugað er að bættu sjálfstrausti í sérstökum kafla.

Sóley hefur lokið sérnámi í hugrænni atferlismeðferð og er með sérfræðingsviðurkenningu í klínískri sálfræði. Þetta er fjórða bók hennar en hún hefur áður sent frá sér bækurnar Náðu tökum á þynglyndi, Náðu tökum á kvíða, fælni og áhyggjum og Náðu tökum á félagskvíða. Þá er hún forstöðusálfræðingur Kvíða-meðferðarmiðstöðvarinnar.

Parf að draga úr skömminni

„Gríðarlega margir eru í baráttu við aukakílóin og erfitt getur verið að fá aðstoð fagmanna ef þyngdin er ekki orðin þeim mun meiri. Svo er haldið að fólki úrræðum sem bera takmarkaðan árangur til langs tíma og iðulega gleymist að taka hugarfarið með í reikninginn, sem ýmist getur latt eða hvatt okkur til dáða.“

Stundum er á það minnst að gera þurfi hugarfars- eða lífsstílsbreytingu til að léttast til frambúðar, en það fylgir sjaldnast sögunni hvernig fara eigi að því,“ segir Sóley um tildrög þess að hún ákvað að skrifa bók um þyngdarstjórnun.

„Ofþyngd er samfélagslegur vandi sem einstaklingnum er kennt um en í raun er ofur-eðlilegt er að þyngjast í samfélagi sem hvetur til neyslu í hvívetna og þar sem aðgengið er ótakmarkað að orkuríkum mat.“

Við erum afkomendur þeirra sem safnað gátu varaforða til mögru tímanna og hefnist nú fyrir það. Koma þarf þessum skilningi áleiðis til að draga úr skömminni sem fylgt getur vandanum og greiða aðgengi fólks að öflugri meðferð, vilji það ná árangri. Vinna þarf með því hvernig við erum úr garði gerð, en stíf megrun espar aðeins upp eðlislæga ásókn okkar í orkuríka fæðu,“ segir hún.

Tilfinningar hafa áhrif

Hugræn atferlismeðferð, oft



Sóley Dröfn segir stífa megrun aðeins espa upp eðlislæga ásókn okkar í orkuríka fæðu. MYND/SUNNA BEN

BREYTA HUGSUNINNI Í BARÁTTUNNI VIÐ AUKAKÍLÓIN

Sóley Dröfn Davíðsdóttir fjallar í nýrri bók um hvernig hugarfarið skiptir mestu máli þegar kemur að þyngdarstjórnun.

nefnd HAM, grundvallast á þeirri hugmynd að hugsanir, gjörðir okkar og líðan hafi gagnvirk áhrif og því megi hafa áhrif á það sem við gerum með því að taka hugarfar okkar til endurskoðunar.

„Hugsun okkar og tilfinningalíf hafa rík áhrif á það hvernig við borðum en hver hefur til dæmis ekki einhvern tímann hugsað „skítt með það“ og látið einhverja óhollustu eftir sér, eða hugsað „ég tek mig bara á morgun“.

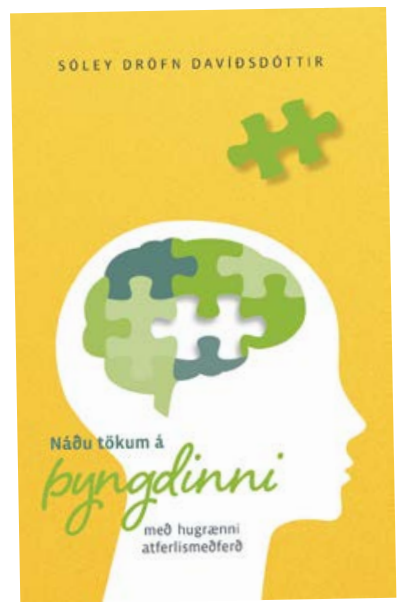
Hér er þó ekki lagt til að við verðum 100% heilsusamleg en það má ná því að taka oft heilsusamlegar ákvarðanir,“ segir Sóley.

Hún bendir enn fremur á að tilfinningar okkar, jákvæðar sem neikvæðar, hafa líka áhrif á hvernig við borðum, til dæmis verðlaunum við okkur oft með mat, borðum þegar við erum í góðum gír eða góðum félagsskap og huggum okkur þegar illa gengur eða þegar okkur líður illa.

„Með því að fara ofan í saumana á þessum tengslum má verða meðvitaðri um hvað við erum að gera og leysa úr málum með öðrum hætti þegar við á. Strangt til tekið eigum við aðeins að borða vegna svengdar eða á matmálstímum,“ segir Sóley.

Engin töfralausn

Hún segir HAM geta gagnast fólki sem vill ná tökum á þyngdinni á fjölbreytilegan hátt – eins og ef vandinn er



SÚ FJÓRÐA

Þetta er fjórða bók Sóleyjar þar sem hún fjallar um hvernig hugræn atferlismeðferð nýtist gegn ýmsum vandamálum.

ekki mjög mikill, samhliða meðferð hjá fagaðila eða sem eftirfylgd eða sem undirbúningur undir róttækari aðgerðir.

„Í klínískum leiðbeiningum landlæknis er nú mælt með HAM sem hluta af heildstæðri meðferð við offitu. Með hugrænni atferlismeðferð má meðal annars breyta hugsun sem dregur úr árangri, standast freistingar oft, fást við löngun og streitu og aðrar tilfinningar án þess að leita í mat. Með HAM lærir fólk að rjúfa vítahring sveltis og óstjórnar og öðlast betri þyngdarstjórn, meiri vellíðan og sátt við eigin líkama. Ekki skal því haldið fram að HAM sé töfralausn í baráttunni en með HAM öðlast fólk tæki og tól sem hjálpað geta til og jafnframt aukið árangur af öðrum úrræðum,“ segir hún.

Allir eiga að geta tileinkað sér þær aðferðir sem kenndar eru í bókinni þó sumir þurfi einnig á faglegrri aðstoð að halda til að ná fullnægjandi árangri.

Varast að setja börn í megrun

Sérstakur kafli er í bókinni fyrir fólk sem vill aðstoða barnið sitt vegna ofþyngdar. „Það er mikilvægt að snúa þróuninni við ef börn eru farin að þyngjast óhóflega en offita getur valdið sjúkdómum strax í æsku. Í kaflanum eru leiðbeiningar um hvernig taka megi á málum af skynsemi og fer það eftir aldri hvort og með hvaða hætti sé rætt við barnið.“

Áhersla skal lögð á að bæta lífsstíl fjölskyldunnar í heild, er snýr að mataræði og hreyfingu í því augnamiði að auka heilbrigði en varast að setja barn í megrun eða finna að holdafari þess. Dugi ráðin í kaflanum ekki til að fyrirbyggja frekari þyngdaraukningu hjá barninu er mælt með að fólk leiti faglegrar aðstoðar og má þá snúa sér til skólaláttunarfæðings eða heilsugæslu,“ segir hún. ■

Gullaldartími Hard Rock

Hard Rock Café var fyrst opnað á Íslandi sumarið 1987 í Kringlunni. Staðurinn varð fljótt ákaflega vinsæll og lét fólk sig hafa það að biða löngum stundum eftir borðum. Starfsfólkið var hipp og kúl, maturinn góður og tónlistin hátt stillt.

TÍMAVÉLIN

Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Starfsfólkið var brosmilt, klætt einkennisbúningum, konur í hvítum, stuttum kjólum og hvítum hjólabuxum innan undir og menn í svörtum skyrtum. Barmmerkin skipuðu stóran sess, en allir starfsmenn gengu með barmmerki sem voru einnig seld á staðnum ásamt bolum, böngsum og öðrum varningi.

Tónlistin var spiluð hátt og fatnaður og tónlistarmunir úr eigu heimsþekktra listamanna prýddu staðinn og fljótlega tóku munir frá íslenskum stjórnnum að bætast við. Staðurinn var að vissu leyti uppreisnarseggur með sinni háu tónlist og var lengi vel eini staðurinn sem var opin á föstudaginn langa.

Tómas A. Tómasson, betur þekktur sem Tommi á Búllunni, stofnaði Hard Rock árið 1987 en staðnum var lokað árið 2005. Á gullaldartímum Hard Rock var staðurinn ákaflega vinsæll og margir ungir töffarar unnu þar.

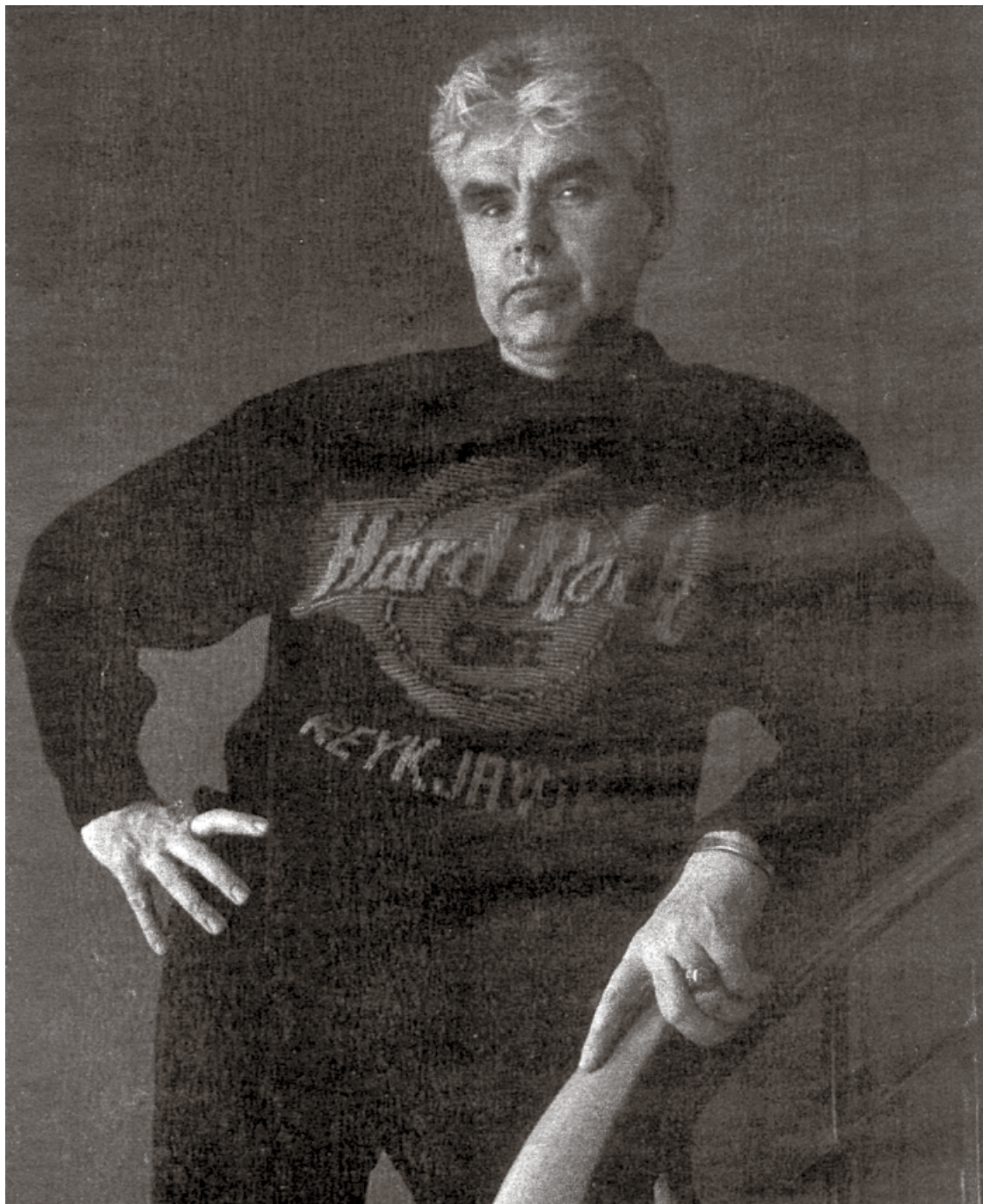
Tónlistar- og fjölmiðlamenn

Gísli Marteinn var 16 ára þegar hann hóf störf á Hard Rock sem „bus boy“ en möguleiki var að fá stöðuhækkun upp í „food runners“ eða jafnvel þjónustarf. Valgeir Sigurðsson tónlistarmaður og upptökustjóri hóf einnig störf á staðnum 16 ára og störfuðu þeir Gísli saman. Jóhann Bachmann eða Jagúar-Jói, Frosti Logason fjölmiðlamáður og Einar Bárðarson lagahöfundur og athafnamáður, störfuðu allir á Hard Rock, en Einar rak staðinn á árunum 1999-2000.

Margar heitustu hljómsveitir landsins stigu á stökk á Hard Rock og voru það ófáar stjórnur sem mættu á kveðjutónleika staðarins árið 2015 þegar skellt var í lás eftir 18 ára rekstur.

Þekktir veitingamenn

Margir þekktir veitingamenn störfuðu einnig á staðnum og má þá helst nefna Bento Guerreiro, sem er í dag einn umsvifamesti veitingahúsa-eigandi landsins, Haukur Víðisson fyrrum eigandi



Tómas Tómasson stofnaði Hard Rock.

MYNDIR/TIMARIT.IS

VANUR MAÐUR

Elís Árnason var einn framkvæmdastjóri Hard Rock. Hér er hann ásamt samstarfsgönnum sínum. Elís rak bæði Sjallann, Café Adessó og opnaði á dögnum breskan pöbb, O'Lerys, í Smáralind.



TÓNLISTIN LÆKKUÐ

Elís sá til þess að tónlistin væri lækkuð – en staðnum var lokað ári seinna.

BLESS

Haldnir voru hörkutónleikar árið 2005 þegar Hard Rock í Kringlunni var lokað.



HARD ROCK STÚLKAN

Sara Guðmundsdóttir er ein þeirra sem starfaði á Hard Rock.

KVENNAREKSTUR

Helga Bjarnadóttir og Kristbjörg Kristinsdóttir tóku við rekstrinum sumarið 1997.



Gísli Marteinn byrjaði 16 ára á Hard Rock Café.

Vegamóta og stofnandi Saffran, Friðrik Ármann Guðmundsson, Frikki Meló fyrrum eigandi Melabúðarinnar og Jón Örn Eiríksson eigandi Kjötkompanís. Tommi sjálfur stökk einnig í hin ýmsu störf t.d. sem sætavísa. Hard Rock opnaði að nýju árið 2018 í Lækjargötu en aðrir eigendur eru að baki þeim rekstri. ■

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir hjónabandsráðgjafi svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina

í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem finnst manninn sinn skorta frumkvæði.

Sérfræðingur svarar



Sæl Kristín. Ég þoli ekki hvað maðurinn minn er laus við allt frumkvæði. Hann er yfirleitt til í að taka þátt í öllu sem mér dettur í hug eða því sem ég hef frumkvæðið að en hann hefur það ekki í sér að skipuleggja neitt eða gera neitt óumbeðinn. Er hægt að kenna fólki frumkvæði eða er það bara eitthvað sem við erum annað hvort með eða ekki?

Bestu kveðjur,
Fröken frumkvæði

Greina vandann

Sæl, Fröken frumkvæði. Takk fyrir fyrirspurnina. Þetta er ekki óþekkt vandamál en þessi umræða kemur oft upp milli fólks sem leitar til mín í parameðferð. Aftur á móti kann ég ekki neitt svar við þessu heldur verður þessi vandi að skoðast með tilliti til annarra þátta í sambandinu.

Mér finnst spurning þín hljóma eins og það sé alltaf allt í góðu á milli ykkar og að það séu engin önnur vandamál í sambandinu nema þetta með frumkvæðið. Ég leyfi mér aðeins að efast um það því frumkvæði getur tengst svo mörgu. Á þetta við um frumkvæði almennt, t.d. í tengslum við barnaupplendi og vinnu eða snýr þetta bara að ykkar ástarsambandi? Það gæti reynst þér hjálplegt að greina þarna á milli til þess að átta þig betur á með hvað þið þurfið í raun og veru að vinna.

Mögulegt orkuleysi

Ef hann er almennt frumkvæðislaus og hann gengst við því og vill laga það þá er ég handviss um að ykkur mun takast það með litlum frumkvæðis-æfingum. Setjið ykkur tímalaus markmið, t.d. að hann sjái alfarið um að fara út með ruslið en að hann stjórni því hvenær það er gert. Eins getið þið sammælt um eitthvað sem ykkur langar til þess að gera í mánuðinum og að hann þurfi að hafa frumkvæði að því að panta, plana eða undirbúa það ef það á að verða að veruleika.

Ef frumkvæðið er mjög almennt og jafnvel í bland við orkuleysi þá getur verið ástæða til þess að skoða það og greina hvort um andlega erfiðleika sé að ræða. Slíkt getur verið viðkvæmt og jafnvel erfitt að orða, en ef þú telur að maðurinn þinn þurfi aðstoð á því sviði þá gæti verið gott að leggja frumkvæðisumræðuna á hilluna og tala heldur um depurð eða andleg veikindi sem þú viljir gjarnan að hann/þið fáið aðstoð með.



MYND/GETTY

MAÐURINN MINN SÝNIR ALDREI FRUMKVÆÐI

Efla með hrósi

Aftur á móti, ef frumkvæðisleysið tengist fyrst og fremst ykkar ástarsambandi þá þarf að skoða aðeins nánar hvað veldur og hvernig brjóta má upp þann vana sem hefur skapast. Getur verið að dýnamíkin í sambandinu hafi þróast þannig að þú leiðir og hann fylgi? Getur verið að hann hafi alist upp við ráðríki þar sem ekki var pláss fyrir frumkvæði? Hvað segir maðurinn þinn þegar þú kallar eftir meira frumkvæði?

Það er svo algengt að fólk vilji láta „laga“ maka sinn þannig að sambandið verði betra, en mín reynsla er sú að það þurfi að „laga“ orkuna í sambandinu svo allir verði glaðir. Þar ert þú jafn völdug og hann. Ef þú sýnir mikið frumkvæði þá er líklegra að hann taki þig til fyrirmyndar. Í þessu samhengi minni ég á að jákvæð styrking virkar

„Í þessu samhengi minni ég á að jákvæð styrking virkar alltaf betur en neikvæð styrking.“

alltaf betur en neikvæð styrking. Í því felst að hrós fyrir það sem þó er vel gert, mun hafa meiri áhrif en skammir fyrir það sem ekki er gert.

Reyndu að finna hið minnsta frumkvæði í gjörð-

um hans og bentu honum á að þetta sé akkúrat það sem þú ert að vonast eftir að sjá oftast í hans fari.

Kannski áhugaleysi

Eins leiðinlega og það hljóm-

ar þá getur frumkvæðisleysi líka bent til áhugaleysis. Ef fólk virkilega hefur áhuga á því að t.d. gleðja maka sinn þá finnur hið frumkvæðislausasta fólk leið til þess. Þetta er sár umræða en nauðsynleg ef hún á við rök að styðjast. Þetta kallar á heiðarlegt samtal milli ykkar sem er alltaf betra en þögnin og að lesa í eyðurnar.

Lokasvar mitt að þessu sinni er því: Þennan vanda þarf að greina betur en hrós, hvatning og umræða ættu að vera góðir lykilar á þeirri vegferð. Góða ferð. ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: hjonabandssaela@gmail.com.

Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálf-sögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.

LOKUM SPILAKÖSSUM



86% ÍSLENDINGA VILJA AÐ SPILAKÖSSUM VERÐI LOKAÐ TIL FRAMBÚÐAR

ALBERTÍNA FRÍÐBJÖRG ELÍASDÓTTIR, ANDRÉS INGI JÓNSSON, ANNA KOLBRÚN ÁRNADÓTTIR, ARI TRAUSTI GUÐMUNDSSON, ÁGÚST ÓLAFUR ÁGÚSTSSON, ÁSLAUG ARNA SIGURBJÖRNSDÓTTIR, ÁSMUNDUR EINAR DAÐASON, ÁSMUNDUR FRÍÐRIKSSON, BERGPÓR ÓLASON, BIRGIR ÁRMANNSSON, BIRGIR ÞÓRARINSSON, BJARKEY OLSEN GUNNARSDÓTTIR, BJARNI BENEDIKTSSON, BJÖRN LEVÍ GUNNARSSON, BRYNDÍS HARALDSDÓTTIR, BRYNJAR NÍELSSON, GUÐJÓN S. BRJÁNSSON, GUÐLAUGUR ÞÓR ÞÓRÐARSON, GUÐMUNDUR INGI KRISTINSSON, GUÐMUNDUR ANDRI THORSSON, GUNNAR BRAGI SVEINSSON, HALLA SIGNÝ KRISTJÁNSDÓTTIR, HALLDÓRA MOGENSEN, HANNA KATRÍN FRÍÐRIKSSON, HARALDUR BENEDIKTSSON, HELGA VALA HELGADÓTTIR, HELGI HRAFN GUNNARSSON, INGA SÆLAND, JÓN GUNNARSSON, JÓN ÞÓR ÓLAFSSON, JÓN STEINDÓR VALDIMARSSON, KARL GAUTI HJALTASON, KATRÍN JAKOBSDÓTTIR, VALLI, KOLBEINN ÓTTARSSON PROPPÉ, KRISTJÁN ÞÓR JÚLÍUSSON, LILJA ALFREÐSDÓTTIR, LILJA RAFNEY MAGNÚSDÓTTIR, LÍNEIK ANNA SÆVARSDÓTTIR, LOGI EINARSSON, NJÁLL TRAUSTI FRÍÐBERTSSON, ODDNÝ G. HARÐARDÓTTIR, ÓLAFUR ÞÓR GUNNARSSON, ÓLAFUR ÍSLEIFSSON, ÓLI BJÖRN KÁRASON, PÁLL MAGNÚSSON, RÓSA BJÖRK BRYNJÓLFSDÓTTIR, SIGMUNDUR DAVÍÐ GUNNLAUGSSON, SIGRÍÐUR Á. ANDERSEN, SIGURÐUR INGI JÓHANNSSON, SIGURÐUR PÁLL JÓNSSON, SILJA DÖGG GUNNARSDÓTTIR, SMÁRI MCCARTHY, STEINGRÍMUR J. SIGFÚSSON, STEINUNN ÞÓRA ÁRNADÓTTIR, SVANDÍS SVAVARSDÓTTIR, VILHJÁLMUR ÁRNASON, WILLUM ÞÓR ÞÓRSSON, ÞORBJÖRG SIGRÍÐUR GUNNLAUGSDÓTTIR, ÞORGERÐUR K. GUNNARSDÓTTIR, ÞORSTEINN SÆMUNDSSON, ÞÓRDÍS KOLBRÚN R. GYLFADÓTTIR, ÞÓRHILDUR SUNNA ÆVARSDÓTTIR, ÞÓRUNN EGILSDÓTTIR

**HÁTTVIRTIR ÞINGMENN
TAKIÐ AFSTÖÐU - AXLIÐ ÁBYRGÐ
LOKIÐ SPILAKÖSSUM**

LOKUM.IS

HELGAR KROSSGÁTAN

		TUNGUMÁL	UTAN	FYRR-NEFNDUR	SALLI TAUG	HANGSA GLÓRA	STOFNÆÐ
		FUGL					
		HLAUP					
		SEINKAÐI	FLANDUR		ÆTA GERA		
					SKRÁ OFSAKÆTI		
		LÍFFÆRI BRUNA		4		KÆRLEIKS	
		HÁÐ SMÁGREIN	SAKLAUS	ÞAR		HVÍLST FJÖRGA	
FLUGA				Í RÖÐ	SAMANLAGT		GNÆFA
SKVAMP				BIRTA	ALLTAF		
			ÖNGLA YFIR-GANGUR			LANGT ÓLYFJAN	
FURÐA	NYTJAR		5		SLITUR KLÓ		
			7	FÖST STÆRÐ TVEIR EINS		FRJÓKORN TRÝNI	
FJÁLG-LEIKI	DVÖL ÓMEGIN				FLATBAKA KNIPPI		MYLJA
		3		STEFNA SKEMMA	1	PRÓF-GRÁÐA TJÁNING	
SKIMA		GRÓÐUR-BLETTUR	FÝLDUR ÞAKBRÚN		FÚI MOKAÐ		KK NAFN
		LÚKUR			ERFIÐA TILDUR	2	
ÁRÆÐNI			STROFF FEIKNA		EÐLISFAR HALLI		
BÆLI	GÁSKI ÖNUG			HRINDING			VARPA
			6	ÞEFJA TVEIR EINS		KVK NAFN TVEIR EINS	
PUÐRA					SÖNG-RÖDD		
	JURT			HREINSUN			



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Garðar Arason, Vestmannaeyjum.

Rétt svar við gátu vikunnar skal senda á krossgata@dv.is ásamt nafni, símanúmeri og heimilisfangi.



Verðlaun fyrir rétt svar er bókin Yfir höfin eftir Isabel Allende.

Þegar fasistar ná völdum á Spáni í lok borgarastyrjaldarinnar árið 1939 neyðast þúsundir til að flýja eftir háskalegum leiðum til Frakklands. Meðal þeirra eru ungi herlæknirinn Váctor og Roser, barnshafandi ekkja bróður hans. Til þess að komast af neyðast þau til að ganga í hjónaband sem hvorugt þeirra óskar sér.

Örlögin leidda þau til Chile með skipi sem skáldið Pablo Neruda hefur leigt til bjargar flóttafólki og saman tekst þessum útlögum að skjóta rötum í framandi meginlandi á meðan styrjöld geisar í Evrópu. En blíkur eru einnig á lofti í afturhaldssömu og stéttskiptu samfélaginu í Chile.

Yfir höfin er söguleg skáldsaga sem spannar nokkrar kynslóðir og tvö meginlönd. Þetta er saga um ástir, fjölskyldur, stríð og leitina að samastað í viðsjálili veröld.

Isabel Allende er fyrir löngu orðin einn ástsælasti rithöfundur heims, enda er hún einstök sagnakona. Aðdáendur hennar munu ekki verða sviknir af þessari margbrotnu frásögn sem streymir fram eins og litríkt og ólgandi stórflyót.

Sigrún Á. Eiríksdóttir þýddi. ■

SUDO KU

Lausnaröð þessarar helgarkrossgátu er:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

		6	3			1
	3	2				8 7
					2	
2		9	7			
4	6		2	5		
		3		4		
6				4	8	7
						2
			8	5		3

		8	4	6		5
			5	2		3 9
4			9			
		3				4
						1 9 2
2				6	8	
				1		
1		9		8		
				9		6

Lausn síðustu helgarkrossgátu

				S	O	A
				S	I	L
				K	A	U
				E	M	R
				S	L	A
				F	R	A
				M	S	K
				A	T	T
				E	R	A
				R	O	T
				K	R	E
				M	A	R
				G	E	D
				D	A	L
				L	A	M
				B	I	F
				M	S	S
				R	E	K
				B	L	E
				T	R	A

ÓREGLULEG SUDOKU

Þessi tegund af sudoku nefnist Óregluleg sudoku. Þar eru kassarnir fyrir tölustafina 9 ekki reglulegir en þrautin er eftir sem áður sú sama, það er að eingöngu má nota hvern tölustaf frá 1 upp í 9 einu sinni í hverjum kassa, þótt hér séu þeir óreglulegir og að í hverri línu, lárétt og lóðrétt gildir það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

7						8	6		
	3			4					
1									
				8		2			
		4	7		8	9			
		9		7					
									1
				5			7		
	4	6							2

STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **GÓA**, sá gamli mánuður íslenska misseristalsins sem næstur kemur á eftir Porra.

Í stafaruglinu líkt og vanalega eru 20 falin orð úr ýmsum áttum. 19 eru gefin upp en það tuttugasta, leynigeturinn, er sá sem fylgir síðasta lausnarorði og er síður þekktur en næstu tveir á undan og hálf afskiptur og einmana, sem endalok vetrar þegar allir eru með hugann við sumarkomuna með Sumardeginum fyrsta.

snarfari suddaregn eldakrökur járnblend	skattframtal liðsinni raunsæi kynslóð	vefengja Ásbirningar dádaverk spékoppur	atburðarás fulltingi klakabrynja ferðalangur	vísuþrot kvaðalaus bílabón
--	--	--	---	----------------------------------

Æ	F	A	P	Þ	O	Æ	U	E	X	H	R	G	É	O	B	Ó	D	Y	X	S	É	L	Þ	T	H	X	P	Ú	N
V	N	Þ	Þ	S	N	A	R	F	A	R	I	X	Æ	Ð	H	A	Ó	T	Ð	B	Ö	F	B	T	Æ	D	R	Ó	Y
G	D	R	J	Æ	R	K	Á	É	B	I	V	R	O	J	A	Ý	O	D	K	Ö	B	Ú	O	K	V	Ö	É	Ý	I
L	I	Ó	É	D	O	I	Ð	É	Í	I	T	I	J	T	I	Y	N	P	V	I	Þ	S	G	P	Ö	X	V	F	R
N	N	Ð	V	É	Þ	Á	Á	Á	L	V	Ý	R	P	D	Á	Ú	M	F	G	R	V	M	Ð	Þ	É	M	G	R	T
Þ	Æ	E	Á	Ð	N	B	A	M	A	Ó	Ö	D	N	O	L	P	Ð	Y	S	Y	H	T	S	N	G	P	U	Ú	Y
V	G	K	T	P	Á	Í	E	H	B	U	J	E	E	Æ	K	Ó	Þ	Ú	D	Y	L	Ó	Ó	S	P	K	Í	Ó	A
J	K	D	J	L	G	P	F	S	Ó	Ú	L	E	Æ	I	L	B	P	Ö	A	P	A	D	B	H	Ó	I	J	S	R
Ð	L	E	Á	Ú	R	O	Ö	Á	N	B	D	M	Þ	S	N	M	M	T	J	R	M	Ó	U	R	Ý	Í	N	F	Í
J	Ó	U	I	Æ	Í	A	K	T	N	Y	T	U	N	O	J	M	A	Í	Ú	I	Y	Þ	K	É	G	J	K	Þ	E
Ó	H	S	Ð	O	Í	L	M	R	X	G	É	Y	O	Ú	T	T	Á	Æ	S	D	E	A	H	H	Æ	Ó	T	E	P
M	T	O	X	K	Ö	T	Á	Y	X	R	K	U	Ó	Ð	I	H	Á	N	Ó	R	D	Ý	K	N	F	O	P	K	X
Í	Ö	Þ	G	L	Ý	J	Y	Æ	Ö	N	Ó	S	X	K	D	Ý	L	U	L	H	L	T	Þ	Ö	K	R	Ý	G	
K	É	Æ	Ö	S	U	I	Ý	Ó	D	S	J	Á	K	É	F	X	O	B	E	Ð	Æ	G	V	G	D	E	N	Í	R
F	L	Ó	U	B	F	N	T	N	Æ	Ú	Á	Ý	L	Y	Æ	F	Æ	K	X	L	U	U	T	V	V	V	X	T	Ð
X	R	A	O	V	É	G	É	T	M	E	K	V	J	E	V	I	U	L	H	X	F	R	Æ	A	Ö	E	N	Í	Í
L	L	D	K	Þ	P	Ó	O	Í	T	Æ	M	R	S	B	É	U	Ð	L	Ú	N	X	X	Ð	N	O	F	I	Í	É
K	M	M	L	A	Ó	R	J	Ð	É	I	U	L	F	D	N	N	T	X	L	P	U	Á	Ö	Ö	Ð	E	V	L	X
I	Y	Ú	S	A	B	Þ	B	Ý	F	K	A	L	V	R	N	K	A	U	T	D	M	Ý	Í	Ý	N	R	A	D	
F	E	A	K	U	E	R	J	R	J	L	Y	O	Ý	B	A	I	P	K	Y	E	I	L	V	V	J	G	I	Y	A
O	V	S	Þ	D	F	Y	D	Ú	Ð	Í	Y	Y	X	Ó	E	J	P	O	Ú	Ð	N	U	R	Á	J	K	Í	Í	
L	N	Í	P	Í	Æ	D	X	N	I	V	K	F	H	P	D	Á	V	U	Æ	P	B	T	G	R	G	A	S	Ó	J
Ö	V	O	R	N	Ó	J	A	I	J	K	V	A	Ð	A	L	A	U	S	E	Ú	P	Ú	E	I	F	S	O	O	N
Ð	E	B	É	I	O	H	Ð	R	P	A	K	X	J	M	I	E	Á	G	Á	L	I	Ö	Ö	B	M	L	N	É	P
É	X	E	Y	H	X	Í	N	G	E	Ú	X	D	Ý	N	R	F	E	R	Ð	A	L	A	N	G	U	R	X	J	S
F	F	J	K	U	J	Þ	Ý	T	G	Þ	X	F	D	Ý	Ú	A	F	H	Í	X	P	L	A	P	I	L	G	A	
K	L	Ó	J	Æ	Þ	I	R	Ú	S	A	N	Í	Ó	J	Ý	J	I	U	M	T	M	B	E	M	V	Í	Á	P	Ý
N	Æ	E	V	X	S	É	D	Á	Ð	M	B	Ö	L	T	I	D	F	O	G	F	P	G	R	B	Á	T	H	Ó	U
Ö	Ý	Ó	K	Ð	K	Ð	R	H	U	J	V	A	V	S	H	É	Æ	Æ	S	Ö	S	E	É	D	S	Ú	B	E	V
N	M	K	U	Ó	Ó	A	O	Þ	Á	B	T	Y	Ú	Ö	R	G	K	U	Æ	J	Ý	Ð	G	M	B	S	É	Ö	J
L	X	U	Ú	É	Ð	S	I	R	J	M	L	J	H	A	E	T	Ó	R	Ú	A	E	Í	Á	P	I	Ó	Ý	Y	S
Á	E	N	L	R	Í	É	U	M	A	P	M	B	Æ	M	N	T	Á	K	É	I	I	F	Y	É	R	T	O	B	N
Á	Í	Y	U	D	Þ	P	X	R	A	N	Y	A	Þ	Y	F	T	L	Ú	N	Æ	G	Þ	A	Þ	N	Ý	J	N	Ú
Y	J	B	X	A	P	V	F	K	T	Á	X	T	Ö	B	Æ	T	Y	N	S	L	V	P	R	K	I	Ú	Æ	S	F
Y	T	Y	D	O	Ð	T	E	A	K	N	H	Æ	E	I	H	D	I	N	V	Ó	D	P	I	K	N	K	Ó	L	G
A	G	V	K	S	T	Þ	I	D	Ó	J	D	G	X	L	P	S	U	O	V	Ó	Ö	Ó	K	X	G	Þ	N	N	J
J	Á	É	S	A	I	V	Ö	L	N	H	S	M	P	K	Ð	A	F	P	B	T	É	Ó	G	I	A	R	J	T	Y
I	P	Í	K	Ö	Ó	L	Ð	F	E	Ú	Ó	A	E	I	R	A	D	Ú	F	P	U	M	X	N	R	I	J	K	Ó
S	P	S	E	Ö	H	K	S	F	J	D	V	J	L	Y	Á	É	Y	F	K	Y	K	F	E	Í	Æ	F	N	É	M
B	K	Æ	X	A	Ö	Ý	D	Ð	Ú	A	A	I	E	Ö	P	R	P	X	X	Ú	L	K	Á	Ú	Á	Ó	Ú	L	E

AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	
11						12					
13						14					
15						16					
17									18		
			19						20		
21	22	23						24	25	26	27
28			29	30				31			
32								33			
34								35			
36								37			

LÁRÉTT

- 1. faðma
- 6. finíri
- 11. dveldu
- 12. sýnishorn
- 13. atburður
- 14. bólgna
- 15. íþrótt
- 16. sleginn
- 17. skemmtun
- 18. óðagot

19. dáð

- 21. sunna
- 24. hrósa
- 28. talía
- 31. óskipulag
- 32. meindýr
- 33. nafngift
- 34. ofmat
- 35. hvísla
- 36. lúðulaki
- 37. kærleiks

LÓDRÉTT

- 1. suð
- 2. planta
- 3. fjölbreytni
- 4. stulta
- 5. extra
- 6. harma
- 7. dyggur
- 8. stefnur
- 9. staðfesta
- 10. virki
- 16. kvarta
- 20. planta
- 21. brotthlaup
- 22. óslitinn
- 23. smáu
- 25. öðruvísi
- 26. hrikta
- 27. örðu
- 29. stólpi
- 30. lögur
- 33. fyrirboði

Skiltagerð og merkingar

Inni og úti merkingar, spjöld og skilti. Kíktu á heimasíðuna okkar og skoðu þjónustuna sem er í boði.



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI



Stjörnupör sem hafa staðist tímans tönn

Það er ekki sjálfgefið að sambönd séu langlíf, hvað þá í litríkum heimi Hollywood. Það hefur þó nokkrum þörum tekist hið ótrúlega og staðist tímans tönn.



MYNDIR/GETTY



TOM HANKS OG RITA WILSON

Tom og Rita kynntust árið 1981 við tölur á þættinum *Bosom Buddies*. Á þeim tíma var Tom giftur en gat ekki neitað neistanum sem hann fann á milli sín og Ritu. „Ég spurði hvort þetta væri líka raunverulegt fyrir hana og við gátum bara ekki neitað því,” sagði Tom í viðtali við *Good Housekeeping* um byrjun sambands hans og Ritu. Það liðu þó nokkur ár þar til þau byrjuðu saman. Fjórum árum eftir að þau kynntust fyrst, árið 1985, léku þau saman í myndinni *Volunteers*. Þau byrjuðu í kjölfarið saman og opinberuðu samband sitt árið 1986. Þau giftust árið 1987 og eignuðust tvö börn saman. Tom á tvö börn úr fyrra sambandi.



GOLDIE HAWN OG KURT RUSSELL

Leikararnir kynntust við tölur á kvikmyndinni *The One and Only, Genuine, Original Family Band* árið 1966, en það liðu sautján ár þar til þau byrjuðu saman. Þegar þau kynntust var Goldie Hawn 21 árs og Kurt Russell 16 ára. En biðin var þess virði. Þau hafa verið saman í 37 ár og enn ógift. „Fyrir fólk eins og okkur þá var hjónabandsvottorð ekki að fara að gera neitt fyrir okkur,” sagði Russell við *People*, um ástæðuna fyrir því að þau væru ekki gift.

OPRAH WINFREY OG STEDMAN GRAHAM

Í meira en 30 ár hafa Oprah Winfrey og Stedman Graham verið eitt af uppáhaldsstjörnupörum Hollywood. Með ótrúlegum hætti hefur þeim tekist að halda sambandi sínu ágætlega leynilegu. Þau kynntust á góðgerðarviðburði árið 1986. Stedman fór á skeljarnar árið 1992 en þau giftust aldrei. Oprah sagði í viðtali við *Vogue* að ef hún og Stedman hefðu giftst, þá væru þau ekki lengur saman.



KEVIN BACON OG KYRA SEDGWICK

Leikarahjónin hafa verið saman síðan árið 1988, til að byrja með hafði Kyra engan áhuga. „Hann var alls ekki mín týpa. Ég man eftir því að hafa horft á rassinn á honum þegar hann gekk í burtu og hugsað: Jæja, sumum stelpum finnst þetta aðlaðandi,” sagði Kyra í viðtali við *Redbook* um fyrsta samstarf hennar og Kevins við kvikmyndina *Lemon Sky*. En Kevin tókst að heilla hana upp úr skónum og þau giftust seinna sama ár.



ELTON JOHN OG DAVID FURNISH

Stórsöngvarinn sagði að þetta hefði verið ást við fyrstu sýn. Hann kynntist eiginmanni sínum, David Furnish, árið 1993. „Ég heillaðist strax af honum. Hann var vel klæddur, mjög feiminn. Við borðuðum saman næsta kvöld og urðum mjög fljótlega ástfangnir,” sagði Elton í viðtali við *Parade*.



TIM MCGRAW OG FAITH HILL

Kántrí stjörnuparið kynntist á tónleikaferðalagi árið 1996 og gekk í það heilaga sama ár. Nú 25 árum seinna eiga þau þrjár dætur saman og eru enn að semja tónlist saman.



DENZEL WASHINGTON OG PAULETTA PEARSON

Hjónin hafa verið saman í rúmlega fjóra áratugi og gift í 36 ár. Þau kynntust fyrst við tölur á sjónvarpsþættinum *Wilma* árið 1977. Fljótlega eftir tölur byrjaði rómantíkin að blómstra og eftir sex ára samband gengu þau í það heilaga. Þau endurnýjuðu heitin sín árið 1995 og eiga saman fjögur börn.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Eva Laufey Kjaran

STJÖRNUSPÁ Vikan 12.02. – 18.02.

Nautin eru nautnaseggir!

Að þessu sinni rýnum við í spilin fyrir fjölmiðlakonuna og eldhúsgyðjuna Evu Laufey Kjaran. Eva er fædd 16. maí sem gerir hana að kraftmiklu Nauti.

Nautin eru gríðarlega dugleg, metnaðarfull, gáfuð og áreiðanleg. Þau eru gjarnan þekkt fyrir að vera þrjósk en hafa einnig mikinn drifkraft, klára hlutina og gera það vel. Nautin eru gjarnan nautnaseggir sem elska að gera vel við sig, elska nudd, dekur og dýrindis mat.



MYND/SIGTRYGGUR ARI



Skilaboð frá spákonunni

Það leynast ýmis skilaboð í spilunum sem falla óvart úr bunkunum meðan hann er stokkaður. Að þessu sinni kom Pristur í Bikurum sem boðar fögnuð eða sameiningu. Kannski verður Evu boðið í brúðkaup á árinu eða mun hefja farsælt samstarf með góðum vinum.

er svo gaman og mikilvægt að kynnast sjálfum sér betur og átta sig á þörfum og löngunum sínum. Spilið minnir þig á að sleppa öllu sem heldur aftur af þér eða þjónar þér ekki lengur. Þú stefnir í rétta átt en þarft að vera ákveðin. Eins og spilin hér á undan segja þá verða erfðar ákvarðanir sem fylgja þessum nýja kafla í lífi þínu.

Tvistur í Sverðum

Erfiðar ákvarðanir | Vega upp valkosti | Blindgötur
Það virðast margir vera á krossgötum um þessar mundir því að þetta spil kemur ítrekað upp í spám hjá mér. Það getur reynt á að þurfa að velja og hafna en á sama tíma má flokka það sem lúxusvandamál. Það er frábært að hafa kosti þótt það geti reynt erfitt að velja hvað hentar hverju sinni. Stundum þarf að fórna einhverjum verkefnum til þess að hlúa betur að sjálfum sér eða öðrum verkefnum. Gefðu þér tíma til þess að hugsa hvað hentar best. Ef faraldurinn hefur kennt okkur eitthvað þá er það að hægja á okkur. Það er ekkert nema gott sem kemur út úr því.

Tía í Myntum

Auður | Fjárhagslegt öryggi | Fjölskylda | Árangur
Fyrir þá sem hafa gaman af því að draga spil þá er hér kjörinn lærdómur. Það er mikilvægt að skoða spilin vel sem koma bæði fyrir og eftir til þess að skilja betur skilaboðin í spilunum. Til að mynda í þessu tilfalli þá segir spilið hér fyrir ofan að þú eigir eftir að standa á krossgötum og þar sem þetta spil sem kemur hér á eftir er mikið lukkuspil og það sérstaklega fjárhagslega, þá segir það okkur að sú ákvörðun sem verður tekin mun heldur betur lukkast vel.

Sexa í Sverðum

Umskipti | Breytingar | Losun
Það eru miklar breytingar í kortunum hjá þér. Þetta spil er táknrænt fyrir það að sleppa takinu og leyfa örlögum að taka yfir. Hér breytingar í atvinnumálum, heimilisflutningur eða jafnvel andleg umbreyting þar sem þú gefur þér meiri tíma til að sinna andlegum málum og heilsu. Hér er allavega mikill persónulegur þroski. Það

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Spennandi andstæður

Drottningin af Smartlandi, Marta María Jónasdóttir, og Páll Winkel fangelsismálastjóri eru að flytja úr Fossvoginum og hafa gert tilboð í glæsilega eign á Álftanesi. Fréttablaðið greindi frá því í vikunni að um væri að ræða hús í nágrenni við Bessastaði og útsýnið vægast sagt stórfenglegt. Marta er landsmönnum vel kunnug fyrir góðan smekk á fallegum hlutum en þau Páll hafa verið trúlofuð síðan 2017. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef litið er til stjörnumerkjanna.

Marta er í eldmerkinu Hrútnum en Páll er í vatnsmerkinu Krabbanum. Eldur og vatn eru sannarlega andstæður og í slíkum samböndum er oft viðvarandi spenna þar sem alltaf eru nýjar og skemmtilegar áskoranir. Hrútur og Krabbi eru bæði tilfinningarík merki og í parasamböndum gera þau hvort um sig miklar kröfur til makans.

Krabbinn er almennt heimakær en Hrúturn inn orkubolti sem vill vera á ferðinni og þarf að passa að stinga Krabbann sinn ekki af. Með skipulagi og tillitssemi á þetta að geta verið langt og líflegt samband. ■



MYND/ANDRI

Marta María Jónasdóttir
Hrútur
23. mars 1977
■ Hugrökk
■ Ákveðin
■ Örugg
■ Áhugasöm
■ Óþolinmóð
■ Skapstór

Páll Winkel
Krabbi
10. júlí 1973
■ Þrjóskur
■ Hugmyndaríkur
■ Traustur
■ Tilfinningavera
■ Skapstór
■ Ööruggur

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Ef þér líður eins og enginn heyrir í þér eða sjái þig í vinnunni eða heima við þá verður breyting þar á í þessari viku. Þú nærð að koma skýrt til skila því sem þú ert með í huga og fólk tekur það til sín og er tilbúið að vinna með þér. Vikan endar með óvæntum glaðningi.

♎ Vog
23.09. – 22.10.

Vogin er veiðimaður þessa dagana með alla öngla úti. Þér líður eins og Jim Carrey í myndinni „Yes Man“ því þú virðist segja já við öllum tækifærum sem koma á borðið til þín. Það verður mikið um að vera hjá þér á næstu misserum.

♏ Naut
20.04. – 20.05.

Vikan þín mun snúast um ákvarðanir og valmöguleika. Þú þarft að gefa þér góðan tíma til þess að vega og meta aðstæður og hvað sé best fyrir þig á þessari stundu. Vertu ófeimin/n við að taka eigin-gjarnar ákvarðanir.

♏ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

„Help me help you...“ eins og hinn áhugaverði Doctor Phil sagði eitt sinn. Núna er kjörið tækifæri til að biðja um aðstoð eða hugsa út í hvernig þú getur létt á álaginu. Hver getur hjálpað eða jafnvel bara verið til staðar og hlustað...?

♏ Tvíburi
21.05. – 21.06.

Tvíbinn er einstaklega uppátækjasamur og þá sérstaklega þegar honum leiðist. Þú finnur þér nýtt áhugamál sem er að sjálfsgöðu ekkert hefðbundið og ferð í það af fullum krafti. Þú mátt búast við að fólk á heimilinu ranghvolfi augunum, en hey, vertu bara þú!

♏ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Í þessari viku lærir þú hvernig það er hægt að vera afkastamikill og slakur á sama tíma. Það er góð tilfinning. Hlutirnir ganga grunsamlega vel upp þessa vikuna. Þú er „zenaður big boss“ og það fer þér einstaklega vel.

♏ Krabbi
22.06. – 22.07.

Krabbinn þarf að byggja sig upp andlega og líkamlega á ný til að takast á við nýja, spennandi tíma. Þú prófar þig áfram og lærir Thai Chi sem er akkúrat verkfærið sem þig vantaði inn í líf þitt um þessar mundir.

♏ Steingeit
22.12. – 19.01.

Sumir fengu gubbupestina en þú virðist hafa fengið munnræpunna. Stjörnurnar biðja þig um að vanda vel orðavalið. Stundum þarf að fegra orðin sín og það dugur ekki að setja broskarla í reiðipóstinn, betra væri að taka samtalið í persónu.

♏ Ljón
23.07. – 22.08.

Einhver mun veita þér mikinn innblástur þessa vikuna! Þessi innblástur mun hvetja þig til þess að taka sjálfur skrefið til að uppfylla þína eigin drauma, jafnvel þótt því fylgi einhver óvissa. Lífðu lífinu lífandi og taktu áhættu.

♏ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Það má alveg róa sig í kaldhæðninni því hún er jú gjarnan misskilin. Prófaðu kannski frekar að segja bara beint út það sem þú ert að hugsa. Það gæti komið þér á óvart hversu vel það gengur og hversu vel fólk bregst við hreinskilni.

♏ Meyja
23.08. – 22.09.

Svakalega sexý vika fram undan, það byrjar allt með sjálfsástinni því það er mest sexý. Og þegar maður elskar sjálfan sig þá verður maður enn heitari fyrir sínum heittelskaða. Farðu extra varlega ef þú ert ekki að huga að því að fjölgja þér.

♏ Fiskur
19.02. – 20.03.

Þú, af öllum, ákveður að fara út að hlaupa þessa vikuna! Þú ferð inn í vikuna með óvenjumikla orku og langar að taka þig á en helstu æfingar þínar hafa verið í að lofta vínfloskum en það byggir hægt upp handleggsvöðvana.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ketó pítsa að hætti Ásdísar Ránar

Ásdís Rán Gunnarsdóttir á langan feril að baki sem fyrirsæta, fyrirtækjaeigandi og frumkvöðull, svo fátt eitt sé nefnt. Hún er einnig þyrluflugmaður og einkabjálfi.

Ásdís flutti aftur til Búlgaríu í febrúar 2020 en þar hefur flestallt verið meira og minna lokað undanfarið ár vegna kórónuveirufaraldursins. Þannig að þegar kemur að því að lýsa hefðbundnum degi þá er hann litaður af samkomubanni og takmörkunum. „Ef ræktin er opin þá æfi ég fimm til sex sinnum í viku. Svo er ég með alls konar verkefni, einkabjálfun, þjálfunarþrógrömm, lífsstílsþjálfun, ráðgjöf og fleira. Fólk á lítinn pening núna hér úti þar sem flestir eru atvinnulausir og lítið sem ekkert að gera í heimi viðskipta, því miður. En þetta hlýtur að lagast fljótlega,“ segir hún.

„Svo tekur móðurstarfið og heimilisstörf auðvitað sinn tíma líka. Ég er að bíða bara eftir betri tímum og vonandi fæ ég að ferðast meira til Íslands á næstunni.“

Á eilífðarmatarkúr

Aðspurð hvort hún fylgi einhverju ákveðnu mataræði segir Ásdís: „Já ég er á eilífðar „diet.“ En ég er svakalegur sælkeri og elska framandi hreinan mat og góð vín.“

Ásdís segir að henni þyki mataræði skipta öllu máli og henni hefur alltaf þótt það. „Ég hef verið viðloðandi líkamsræktarbransann frá unga aldri og hef alltaf haldið heilsusamlegum lífsstíl en sukka svo í bannaðan mat í hófi inn á milli,“ segir hún.

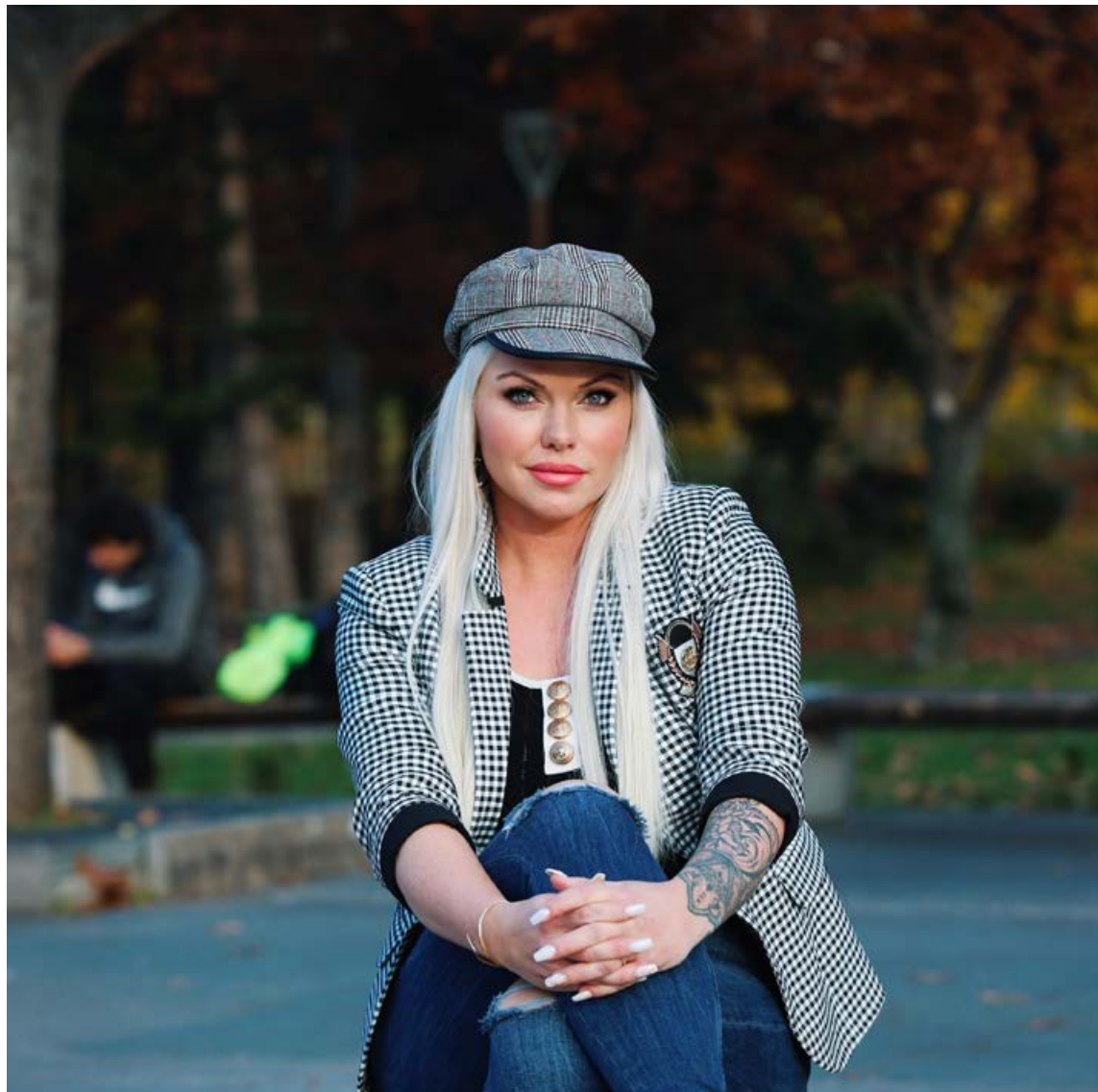
„Mér finnst oftast gott að fylgja frjálsu mataræði á laugardögum og sunnudögum. Stundum ætla ég að taka einn dag en enda í tveimur, en það er allt í lagi líka! Hreinn matur og grænmeti er svo áriðandi fyrir líkama og sál. Allur unninn matur og saltað kjöt eða fiskur er á bannlista.“

Flakkar á milli ketó og LKL

Undanfarið hefur Ásdís verið að leyfa sér að panta meira af mat heldur en að elda, þar sem það eru bara hún og dóttir hennar í Búlgaríu. „Dóttir mín hefur mest verið á ketó og ég flakka á milli ketó og lágkolvetnamataræðis. Það fer eftir því hvort ræktin sé opin eða ekki. Ég fylgi LKL ef hún er opin,“ segir hún.

„Mér finnst mjög gaman að vera í eldhúsinu og er mjög finn kokkur, en ég elda samt mest heilsusamlegan mat sem er kannski ekki það sem allir vilja. Hreint kjöt, fisk og grænmeti og nota helst engan sykur, hveiti eða óþarfa óhollustu sem fer illa með líkamann. Dóttir mín sér um að baka einhverja óhollustu um helgar, ég hef aldrei verið neitt fyrir bakstur og er

Ísdrottningin Ásdís Rán Gunnarsdóttir segir mataræðið skipta öllu máli og setur allan unninn mat á bannlista, en leyfir sér þó um helgar. Hún er mikill sælkeri og elskar góð vín og framandi hreinan mat.



Ásdís Rán flakkar á milli þess að fylgja ketó eða LKL mataræði.

MYNDIR/AÐSENDAR

Matseðill Ásdísar Ránar

Morgunmatur

Ketó kaffi, prótein sjeik eða hafragrautur með fræjum og kannski súkkulaði próteini.

Hádegismatur

Hreint kjöt eða fiskur með smá grænmeti eða einhvers konar salat.

Millimál

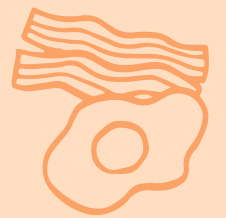
Tvö egg eða prótein sjeik ef ég fæ mér eitthvað.

Kvöldmatur

Hreint kjöt eða fiskur með grænmeti, smá sósu eða hrísgrjónum eða sætum kartöflum.

Kvöldsnarl

Græn epli með hnetusmjöri, grísk jógúrt með kolvetnalaus sírópi og bláberjum, dökkt súkkulaði.



Ketó pítsa

„Mér finnst gaman að gera ketó pítsu fyrir okkur um helgar því ég er ekki hrifin af því að gefa neinum á mínu heimili hveiti, svo ég geri gómsætar ketó pítsur sem eru mjög auðveldar þegar þú nærð tókum á aðferðinni,“ segir Ásdís Rán.

Meðalpítsa

– tvöföld uppskrift fyrir stóra pítsu

Botninn

100 g rifinn mozarella-ostur

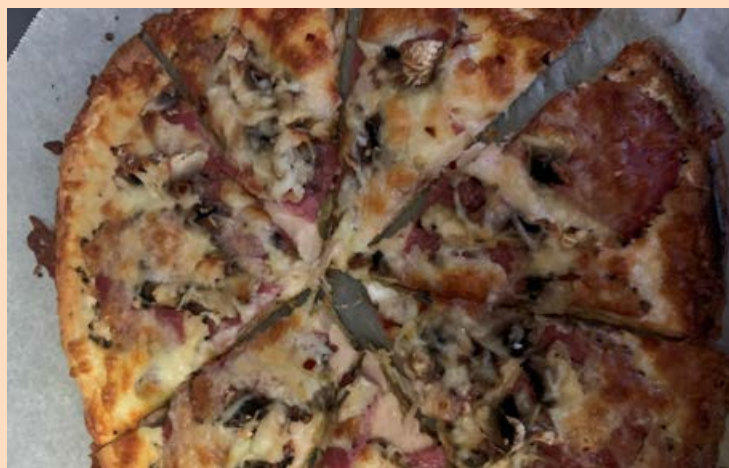
1 góð matskeið rjómaostur

50 g möndlumjöl

Dass af lyftidufti, oregano, salti, blönduðu kryddi að vild og hvítlauksdufti.

Sett í örbylgjuofn í eina mínútu, tekið út og blandað vel svo aftur inn í 30-60 sekúndur.

Blandaðu möndluduftinu og kryddinu saman, og bættu því svo við bráðnaða ostinn.



Þegar deigið er tilbúið þá getur það verið slímugt, þá er sniðugt að setja það á smjörpappír og fletja það út með öðrum smjörpappír yfir deigið, og slétt út með handafli í hring eða eftir smekk.

Síðan er það sett í sirka 10-15 mínútur í ofn á 200 gráður, þar til það verður smá gullið.

Á meðan er gott að gera ketó álegg fyrir pítsuna: skinka, ostur, sósa,

pepperóní, chilli, nautahakk, grænmeti, ostur eða annað kolvetnalaus meðlæti.

Sósa getur verið rjómaostur með hvítlauk, kolvetnalaus pítsasósa eða grísk jógúrt.

Álegginnu skellt á pítsuna ásamt rifnum mozarella, kryddað að vild og pítsan sett aftur inn í 10-15 mínútur og grilluð þar til stökk. Málið dautt og krakkarnir ánægðir.

„Hreinn matur og grænmeti er svo áriðandi fyrir líkama og sál.“

ekki mjög fær í því. En þegar allir krakkarnir eru heima og eiginmaður, þá er ég töluvert virkari í eldamennskunni og elska að grilla. Svo er elsti sonur minn rosa áhugasamur í eldhúsinu og við reynum að útbúa eitthvað extra skemmtilegt og framandi þegar við hittumst.“ ■

Una í eldhúsinu

Bolla, bolla, bolla!



Hérna kemur uppskrift að einföldum og góðum vatnsdeigsbollum fyrir bolludaginn mikla. Svo er alltaf jafn skemmtilegt að prófa sig áfram í því að fylla og skreyta bollurnar með einhverju gómsætu svo sem búðingi, bragðbættum rjóma, ís og alls konar sælgæti.

BOLLA 1

Þessi klassíska fyllt með jarðarberjasultu, þeyttum rjóma og toppurinn skreyttur með bræddu suðusúkkulaði.

BOLLA 2

Nýi Royal-búðingurinn með bönunum og hvítu súkkulaði settur í botninn, smá þeyttur rjómi næst og svo skorin jarðaber og mars súkkulaðibitar, toppurinn skreyttur með bræddu mars súkkulaði.



MYNDIR/AÐSENDAR

Vatnsdeigsbollur

75 g smjör
2 dl vatn
125 g hveiti
3 egg meðalstór

Byrjið á að hita ofninn í 200 gráðu hita.

Sjóðið saman vatn og smjör í potti, bætið hveitinu saman við og hrærið vel þar til deigið er glansandi og laust við sleif og pott.

Leyfið deiginu að kólna aðeins í um 15 mínútur.

Setjið deigið í hrærvélarskál og bætið einu egg í einu saman við og hrærið vel á milli.

Látið deigið á bökunarplötu með skeið eða notið sprautupoka, bara eins og ykkur finnst best.

Bakið bollurnar í 20-30 mínútur (alls

ekki opna ofninn fyrstu 10 mínúturnar, þá geta bollurnar fallið.)

Takið bollurnar úr ofninum og leyfið þeim að kólna áður en þið setjið sultu, rjóma og hvað sem þið viljið á bollurnar.

Ath. Fyrir þá sem eru minna fyrir föndur má sprauta deiginu í tvo hringi. Teiknaðu hringina á smjörpappír, sprautaðu deiginu eftir því.

BOLLA 3

Lemon Curd búðingur frá Stone-Wall kitchen settur í botninn, næst kemur smá þeyttur rjómi, toppurinn svo skreyttur með saltkaramellu, ferskum hindberjum og flórsykri.

BOLLA 4

Fyllt með Sambó-lakkris ís ásamt stökku Nóa-kroppi, toppurinn skreyttur með bræddu suðusúkkulaði og Nóa-kroppi.



BOLTABULLUR Í HOLLYWOOD

Margir frægustu leikarar heims hafa lýst yfir ást sinni á tilteknum liðum í ensku úrvalsdeildinni. Ást leikarans Kevins Costner var svo sterk að hann reyndi að koma fyrir merktum trefli í kvikmynd sinni til að sýna stuðning við lið sitt – sem þó afþakkaði pent.

Hörður Snævar Jónsson
hodd@433.is



Þrátt fyrir að knattspyrnan eins og Evrópubúar þekkja hana sé ekki mjög vinsæl íprótt í Bandaríkjunum eru stjórnurnar þar í landi oft en

ekki duglegar að fylgjast með enskum fótbolta. Það vekur iðulega talsverða athygli þegar Hollywoodstjörnurnar mæta á leiki í enska boltanum en ást fræga fólksins á ensku deildinni fer ört vaxandi, enda eru bestu leikmenn í enska boltanum ekki minni stjórnstjórnur en margir frægustu leikarar heims. ■



DANIEL CRAIG

LIVERPOOL

007 hefur um langt skeið verið harður stuðningsmaður Liverpool en Daniel Craig er reglulegur gestur á Anfield. Hann hefur þó mátt þola gagnrýni fyrir að styðja opinberlega við félagið. James Bond er maður sem Bretar hafa mikla skoðun á, Mike Parry útvarpsmaður þar í landi sagði að Craig ætti að vera hlutlaus þegar kemur að fótbolta. Parry sagði að það væri ekki heppilegt fyrir James Bond sjálfan að halda með einu liði frekar en öðru – sem er auðvitað algjört kjaftæði og klór í bakkann því Parry styður sjálfur Everton.

SAMUEL L. JACKSON

LIVERPOOL

Harðhausinn féll fyrir Liverpool þegar hann var að taka upp myndina 51st State í Bítlaborginni árið 2002. Jackson skellti sér á völlinn og hefur ekki hætt að fylgjast með framgangi liðsins síðan. Jackson er duglegur að ræða þetta sögufræga félag og sendir reglulega út Twitter-færslur um félagið. Árið 2014 sagði Mesut Özil að Jackson væri stuðningsmaður Arsenal en leikarinn geðþekki var fljótur að þvertaka fyrir það, Liverpool yrði alltaf hans lið.

JUDE LAW

TOTTENHAM

Law ólst upp í Lundúnum og hefur alla tíð stutt við Tottenham Hotspur, hann hefur mætt á æfingasvæði félagsins og fengið að komast nálægt stjórnun félagsins. Sökum þess hversu mikið er að gera kemst Law ekki oft á völlinn en þegar tækifæri gefst til þá sést hann syngjandi og trallandi í stúkunnni á heimavelli félagsins.



JAY-Z

ARSENAL

Það er bara ein ástæða fyrir því að þessi vinsæli söngvari styður Arsenal, það er ást hans á Thierry Henry sem lék lengi vel með félaginu. Jay-Z hefur reglulega mætt á Emirates völlinn þegar hann er staddur í Lundúnum, í eitt skiptið sátu hann og Chris Martin söngvari Coldplay saman á völlum og spáðu í spilin.

HUGH GRANT

FULHAM

Einn ástælasti leikari Englands er harður stuðningsmaður Fulham. Grant er duglegur að ferðast um allt Bretland til þess að skella sér á völlum og styðja sína menn. Grant varð að óskabarni Engendinga eftir stórleik sinn í myndinni Notting Hill, kvikmynd sem margir elska enn í dag.

MYNDIR/GETTY

KEVIN COSTNER

ARSENAL

Costner varð stuðningsmaður Arsenal fyrir tuttugu árum síðan þegar hann var að taka upp kvikmynd í Lundúnum. Hann féll fyrir ást Engendinga á fótbolta og kúltúrnum í kringum það að fara á völlum. Costner hefur reynt að koma Arsenal fyrir í kvikmynd sem hann lék í. Í myndinni Criminal vildi Costner bera trefil Arsenal í einu atriði en félagið bannaði það sökum þess hversu ofbeldisfull myndin er.



SYLVESTER STALLONE

EVERTON

Þegar þú ert með sjálfan Rocky í þínu horni eru allir vegir færir, Gylfi Þór Sigurðsson og félagar geta treyst á það að Stallone styður Everton er vinasamband hans við Robert Earl, stjórnarmann félagsins. Stallone hefur mætt í Guttagarð en hann fór á leik liðsins árið 2007.



TOM HANKS

ASTON VILLA

Forrest Gump sjálfur elskar fótbolta og hefur ekki farið leynt með það. Hanks er stuðningsmaður Aston Villa, það var hvorki leikstíll né saga Aston Villa sem varð til þess að Hanks ákvað að styðja félagið. Það var nafnið, Aston Villa sem heillaði Hanks og ákvað hann að styðja félagið. Hanks segir að nafnið hljómi notalega en Hanks hefur mætt á leiki félagsins og haft gaman af.



JULIA ROBERTS

MANCHESTER UNITED

Þessi heimsfræga leikkona elskar Manchester United og er dugleg að ræða um félagið, hún hefur mætt á leiki félagsins og fékk að hitta leikmannahópin árið 2017. Leikmenn Manchester United voru þá í æfingiferð í Bandaríkjunum en Roberts kvaðst afar spenn fyrir því að ræða við leikmenn félagsins. Það vekur líka athygli að Roberts fylgir rétt rúmlega 40 aðilum á Instagram, þar á meðal eru Jesse Lingard, Paul Pogba og Mason Greenwood leikmenn United og svo fylgist Roberts með aðgangi félagsins á samfélagsmiðlunum.





Luxaflex®



Luxaflex®
Duette® gluggatjöld



Luxaflex Duette býður upp á hundruð mismunandi efna sem gerir það mögulegt að sameina áferðir, liti og flekabreiddir. Með Duette lausnum getur þú gert heimili þitt einstakt. Duette er hægt að fá rafstýrð með Luxaflex Power View. Komdu við í sýningarsal okkar að Víkurhvarfi 2 og skoðaðu möguleikana eða kíktu á www.zenus.is.

ZENUS | Víkurhvarfi 2 | 203 KÓPAVOGI | S: 554 2450 | www.zenus.is



ZENUS

SAND KORN



MYND/VALLI

Slegist um slottið

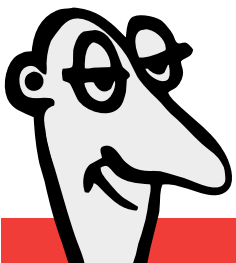
Í desember var útvarpsþátturinn Morgunkaffið á Rás 2 á laugardagmorgnum með Björgu Magnúsdóttur og Gísla Marteini Baldurssyni blásinn af vegna sparnaðar og við tók ódýrari þáttur með leikkonunni Sölku Sól Eyfeld. Morgunkaffið var vinsæll þáttur og kepptu Rás 2 og Bylgjan um hylli hlustenda á laugardagsmorgnum, en tvíeykið Eva Laufey Kjara og Svavar Örn Svavarsson stýra morgunþættinum Bakaríinu þar á bæ. Nú hafa fleiri séð sér leik á borði og kynnti útvarpsstöðin K100, sem er í eigu Árvakurs sem á og rekur Morgunblaðið, nýjan laugardagsmorgunþátt sem hefur göngu sína næsta laugardag. Þáttastjórnendur eru Einar Bárðarson, Anna Margrét Káradóttir og Ingvi Eysteinnsson.



MYND/SIGTRYGGUR ARI

Simmi og Villi

Vinskapur virtist ríkja á milli Sigmars Guðmundssonar fréttamanns og Vilhjálms H. Vilhjálmssonar lögmanns í dómsal í vikunni. Vilhjálmur er lögmaður Jóns Baldvins í máli hans gegn Aldísi Schram og Sigmari. Í yfirheyrslum fyrir dómi kölluðu þeir hvor annan Simma og Villa þar til dómari sá sig knúinn til þess að stíga inn í. Bróðernið virtist þá orðið fullmikið fyrir háæruverðugt þinghald í héraðsdómi. ■



Simmi
Villi?

LOKI

FRITZ HANSEN

Egg og skammel

Hönnun: Arne Jacobsen



TILBOÐ

20% afsláttur*

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

Egg:
Verð: 989.000.-
Tilboðsverð: 791.200.-



Skammel:
Verð: 290.000.-
Tilboðsverð: 232.000.-

*Áklæði: Re-wool · 21 litamöguleiki